

ВЕСТА®

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (241) 2015

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц
Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Per. № 014813

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 мая 2015 г. в 11:00
Дата выхода 28 мая 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 1711.

Тираж 308900 экз.

Общий тираж 538328 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU
На первой странице — Ирина
г. Касли

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Приготовим крем?
- Просто тушь или тушь плюс гель?
- Правила защиты от солнца.
- Поменяйте крем.
- Мятный лед.

САЛОН КРАСОТЫ

- Гламурный начес.
- Коса от Дианы Крюгер.
- Стильная прическа с шарфом.
- Отпуск — не повод забыть о красоте.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Королева пляжа.
- Фитнес для тех, кому до...
- Это нежное декольте.
- Дорожка здоровья.
- Еще одно чудо глины.
- Сама себе парфюмер.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении туберкулеза и суставов.

- Травы для настроения.
- Грецкий орех помогает всей семье.
- Не сыпьте соль на раны.
- Не выбрасывайте шкурки от сала.
- Зеленая аптека: огурец посевной.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Найдите правильные слова.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Топ с ажурной кокеткой, связанный на спицах, и
топ из круглых мотивов с кистями, связанный
крючком.
- Ложки, вилки и ножи для вашего сада.
- Вечерний топ.
- Носочки с цветочками.
- Стильная сумка с бахромой.
- Футболка с молниями.
- Пружинные украшения.
- Универсальная коробка.
- Из обычной футболки.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные купальники и солнцезащитные очки.
- Комбинезоны короткие и длинные.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Летнее меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- В помощь дачникам.
- «Одежда» для ножа.
- «Искушайте» лук.
- Как только что собранные.
- Предварительная заморозка.
- Зелень? Свежая!!!

ИНТЕРЬЕР

- Доходы из отходов.

ВАШ САД

- Северная черешня. ● Стекланница

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Покрывало для автокресла.
- Летняя разлука.
- Наряд для именинницы.
- Подальше от любопытных глаз.
- Ведро под игрушки.
- «Вигвам» для настоящих индейцев.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Три цвета любви.
- Тест. Женщина на корабле — капитан, лоцман,
пассажир?

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- В ожидании предложения.

ЖЕНЩИНА-МУЗА

- Запретная любовь Омара Хайяма.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Они совсем не пьют!
- Иллыны — актерская династия.

ЭТИКЕТ

- Крупногабаритный подарок.
- Нашествие гостей.
- Обращение к читательницам.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Летнее меню для хомячка.
- Переход с «мокрушки» на «сушку».
- Комплексная защита.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Хорошо быть судьбой.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Конкурс: «Лицо Весты — 2015».
- Освежающий фитнес. ● Фотоотчет о лете.
- Летнее настроение. ● Платье в подарок.
- Декретная история. ● Жена.
- Настоящая любовь? Курортный роман? или...
- Против законов химии. ● Какой отдых — Ваш?
- Вдвоем с любимым? ● И многое другое.



«ПАНАМКА» ИЛИ «ЭКВАДОРКА»?

Одно время вопрос о родине летней полотняной, соломенной или войлочной шляпы с широкими полями — то есть, панамы — был излюбленным во многих играх для эрудитов. А ведь многие полагали, по созвучию, что панама, само собой, происходит из Панамы. Ан, нет! Шляпка-то эквадорская будет — там ее «изобрели» эквадорцы для себя, любимых. Но очень уж понравилась их шляпа строителям Панамского канала, а досужие репортеры разнесли-размножили по всему белу свету образ строителя канала в панаме, отлично защищающей от солнца! А вскоре по всему миру (во всяком случае, в СССР точно!) развернулось изготовление и детских вариантов — панамок. Правда, ни на «панаму», ни на «эквадорку» они уже не похожи. А название осталось!..

А СНИТСЯ НАМ ТРАВА У ДОМА!..

Как известно, сон является не только приятным времяпрепровождением, но и необходимым элементом поддержания жизнедеятельности всего животного мира. Про микробов, бактерий и прочих бацилл определенно сказать трудно — спят ли они когда-нибудь или 24 часа в сутки ищут, кого бы заразить, — зато все, кто крупнее их, даже не пытаются бороться с Морфеем, регулярно увлекающим их в потаенные глубины сна. Однако спать нечутко в «этом мире бушующем» могут позволить себе только крупные хищники, которым некого бояться. Остальным приходится как-то изворачиваться, чтобы не стать легкой добычей для врагов и чтобы сон не закончился вместе с брэнной жизнью.

Например, стадные животные спят по очереди, выставляя «караулы» из самых ответственных или из страдающих бессонницей. Птицы, живущие по большей части на деревьях, считают, что там более безопасно, поэтому спят сразу все — причем стоя и причем не падая вниз. За тысячелетия естественного отбора выжили лишь те птицы, кто научился, сидя на ветках, и во сне, в расслабленном состоянии, продолжать крепко сжимать лапы. А стрижи, например, еще и собираются в большой шар — такую кучу-малу «коллективной безопасности»!

Своеобразных биороботов со специальными «сонными» программами представляют из себя тюлени и дельфины. Первые, перейдя в «спящий режим», могут находиться и под водой — всплывая ровно через каждые пять минут за новой порцией воздуха, причем даже не просыпаясь! У дельфинов же «программа» более продвинутая и навороченная: у них полушария мозга вообще спят по очереди — как только одно полушарие устает и начинает зевать, оно будит другое, затем вырабатывает связь и, уходя, гасит свет...

И только мы, люди — самое совершенное, высшее, по мнению некоторых ученых, существо в животном мире — позволяем



Если сказать, что парики в Европе появились благодаря крестовым походам, вы, наверное, удивитесь: какая связь? Однако, это действительно так.

Французский король Людовик IX, желая не отстать от других европейских монархов в деле борьбы за освобождение Гроба Господня, тоже предпринял поход в Палестину. Славы он там не добыл, Гроб Господень не освободил, да к тому же ближневосточный

климат совсем не благотворно сказался на его организме — из похода молодой король вернулся практически лысым!

Преждевременная нагота королевского черепа, даже с короной на нем, сильно опечалила мать монарха, королеву Бланку Кастильскую, и она придумала выход. Прозрачно намекнув придворным, у которых волосы были такого же цвета, как у ее сына, о добровольных пожертвованиях прядки-дру-

гой, королева в скором време-

ни уже имела целую копну волос. Аккуратно разобрав все пряди и прикрепив их к тонкой шапочке, сшитой по размеру королевской головы, она, тем самым, явила миру первый в истории парик!..

Король Людовик IX впоследствии был причислен католической церковью к лику святых. А как первый носитель парика, вполне естественно стал со временем считаться и покровителем всех парикмахеров католического мира.

МЕДИЦИНА XXI ВЕКА... ДО НОВОЙ ЭРЫ

Все прекрасно знают, что почерк любого современного врача практически не поддается дешифровке. А теперь представьте себе, какой сложности задача легла на плечи ученых, попытавшихся прочесть рецепт, написанный древним шумерским врачом, к тому же клинописью, да еще и примерно в 2100 году до новой эры?!

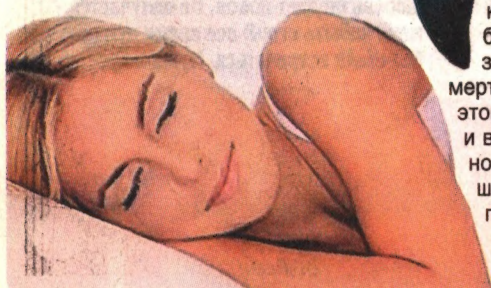
Но, представьте себе, ученые с задачей справились: глиняная табличка из Ниппура (город в Ираке) с самым древним в мире медицинским рецептом расшифрована. И мы узнали древнешумерские способы приготовления лечебных мазей — из корешков и цветков нагиси, толченого панциря черепахи, соли,

горчицы и пива. Если все ин-

гредиенты написать медико-химическими терминами и полатыни, а не по-шумерски, то будет всё, как и сейчас. Единственно, неизвестно, от каких болезней лечат эти мази. Впрочем, как и сейчас...



себе спать не только нечутко, но и — безмятежно, без задних ног, и даже мертвецким сном. При этом ухитряемся еще и видеть сны — в основном цветные и широкоформатные, почти все — 3D. А снится нам трава у дома...



4 Частные проблемы

Мне 14 лет и я встречаюсь с замечательным парнем. Мы с ним прекрасно ладим, понимаем и любим друг друга. Но у меня одна проблема: я совсем не умею целоваться. Только прошу вас не смеяться: для меня это очень серьезно.

Поэтому, когда Рома пытается меня поцеловать, я всегда смущаюсь и отталкиваю его. Я боюсь, что он бросит меня из-за того, что я такая неопытная в этом деле.

Пожалуйста, опубликуйте в газете подробное описание самого процесса. Я очень этого жду.

Еще великий Гёте в своем «Фаусте» писал: «Суха теория, мой друг, а древо жизни пышно зеленеет!». Разве можно описать ощущения, когда твои губы соприкасаются с устами любимого человека! И тут никакие «учебные пособия» не помогут. Потому что есть в жизни вещи, которым заочно обучиться нельзя. И это абсолютно естественно.

Кстати, в этом и состоит прелесть юности, что она в чем-то еще наивна и неопытна. Лучше признать своею Роме, что еще никогда не целовались. Нормальный молодой человек из-за этого не может бросить девушку, тем более любимую. Наоборот, ему будет очень лестно и приятно обучать Вас в таком деле. А учитывая, что мужчины вообще любят быть первыми, то девушку, у которой первый поцелуй был связан именно с ним, Ваш Рома не забудет никогда.

Мне 36 лет. 15 лет из них я замужем. Нашей дочери 13. Девочка с раннего детства постоянно болела, и я с ней, честно говоря, жизни не видела: все мои мысли, все усилия, все средства были направлены на спасение ребенка. Сейчас болезнь отступила. Врачи говорят, что она, скорее всего, переросла свое состояние, и теперь здорова. Мы, наконец, вздохнули с облегчением и я «увидела свет». Стала выходить из дома, бывать в гостях у друзей, ездить отдыхать. У нас появились сбережения, которые мы мечтаем потратить на строительство приличной дачи. Казалось бы, все страхи и стрессы позади. Но теперь муж, который, кстати, во все время моей борьбы за дочку держался подальше от проблем: деньги, конечно, старался зарабатывать, но ни разу не сменил меня у кровати больной девочки, не поддержал ни словом, ни советом, хочет второго ребенка. Я же категорически против. Мне хватило переживаний и лишений с первым. Считаю, что я имею право пожить спокойно, да и возраст мой меня уже останавливает. Но супруг меня не понимает и даже говорит, что если я не соглашусь, он найдет другую женщину, которая родит ему малыша.

Неужели он сознательно своими словами ранит мне душу? Мне очень больно слышать это, и мир для меня снова погружается в сумрак. Я выхода не вижу. Подскажите, что мне делать!

Вы пережили много тревог и волнений из-за первого ребенка, а теперь, когда, как Вам сказали, все позади, боитесь повторения пройденного. Вас можно понять.

Но Ваш супруг, хоть он изо всех сил и старался не показывать Вам этого, тоже по-своему тяжело пережил этот период в вашей жизни, и за это время, поверьте, многое перемудрал. И он прав. Вам с ним непременно нужен второй ребенок.

Представьте себе, что муж, действительно, найдет женщину, которая родит ему ребенка, и уйдет к ней. Какой стресс ждет в этом случае и Вас, и Вашу дочку!

Получится, что Вы сами разрушите свою ставшую, наконец, счастливой и безоблачную жизнь.

И помните о том, что рождение ребенка ни при каких обстоятельствах не может быть горем. Горе — это неизлечимая болезнь, алкоголизм, наркомания, страдания и смерть близких, и еще аборт, по сути — убийство. Это и горе, и смертный грех. А новая жизнь — это всегда счастье. Вам же рождение второго ребенка даст и укрепление семьи, за счет объединяющих ее забот и положительных эмоций, и даже такой немаловажный момент, как материнский капитал.

Только не забывайте, что не все в наших руках. И если Господь даст Вам еще одного ребенка, не противьтесь, а примите его рождение как счастливую судьбу.

Я прожила почти 17 лет в счастливом браке, а потом развелась с мужем из-за того, что он мне изменил. Три года я одна воспитываю своих сыновей. Они оба — моя гордость: не пьют, не курят, о наркотиках даже и говорить не хочу. После моего развода мальчишки как-то сразу повзрослели, стали меня оберегать и не просто помогают мне во всем, но сами распределили между собой хозяйственные обязанности, а поскольку мы живем в деревне, то работы им хватает крупный год.

За это время я несколько раз пыталась изменить свою жизнь: одиноких мужчин у нас достаточно, но как только чужой человек (мужчина) появляется в нашем доме, у меня в душе начинает расти какое-то раздражение, даже отторжение.

Не так давно встретила мужчину, которого смогла полюбить. Ребята встретили его очень хорошо и сразу нашли с ним общие интересы и занятия. Казалось бы, живи и радуйся. Но в любви и радости мы смогли прожить только два месяца. А потом он тоже стал раздражать меня, не пойму, чем. Поведение его безупречно: он всегда в приятном и спокойном расположении духа, приветлив,

доброжелателен, отзывчив во всем. Но я почему-то сама стала искать поводы для ссор и добила своего: он уехал. Уехал, а я чуть не завывала от горечи и одиночества. Всю ночь прорыдала в подушку, а утром подумала, что если бы он вернулся, то через некоторое время получилось бы то же самое. Я бы могла понять такое отторжение мужчины, если бы все еще любила мужа, но он меня так унизил и обидел, что его ненавижу и никогда не прощу. В чем же дело? Почему у меня не складываются новые отношения?

Наверное, Вы очень хорошо воспитали своих сыновей. Поэтому, расставшись с мужем, Вы не испытывали сиротства и беспомощности из-за отсутствия в доме мужских рук. Вам есть о ком заботиться, Вы сами окружены заботой сыновей, которые к тому же исправно выполняют всю мужскую работу в доме. У Вас есть семья и Вы с сыновьями живете пока в ней, среди трудов, забот и радостей родных людей. Вот почему острое чувство одиночества, которое часто приводит к унынию, депрессии и даже к расстройствам здоровья, Вас не гнетет.

А если чужой человек появляется в Вашем доме, Вас невольно раздражает в нем всё, особенно то, что он прикасается к вещам, с которыми связаны воспоминания о счастливых годах жизни и семейных традициях.

Вы сейчас сами не знаете, чего хотите больше: обрести личное счастье (скорее всего, назло бывшему мужу) и получить шанс начать новую жизнь или сохранить микроклимат своей, пусть и неполной, но семьи.

Может быть, Вам комфортнее жить сейчас со своими мальчишками, хотя бы до тех пор, пока они основательно не встанут на ноги, не женятся и не заведут своих детей. Возможно, пройдет не так уж много времени, и Вы осознаете, что у сыновей своя жизнь, мама им уже не так нужна, как раньше... И тогда, чтобы не страдать от одиночества, можно будет начать новую жизнь.

Я четвертый год замужем. Муж прекрасный, нашему малышу скоро исполнится год. У нас все замечательно. Так хорошо, комфортно и спокойно мне не было никогда.

И все было бы прекрасно, если бы за неделю до нашей свадьбы не пришел из армии мой любимый человек, которого я не дождалась и вообще хотела забыть. Замуж я вышла за своего нынешнего мужа и не жалею об этом, но и прошлая любовь не дает покоя. Не получается у меня забыть его. Я все время думаю о нем. Мы стали встречаться. Мужа я бросать не

НАЕДИНЕ



хочу, но получается, что для полного счастья мне нужны эти двое мужчин: один — для души и семьи (муж), другой — для тела и веселья. Я совсем запуталась и не знаю, что мне делать. А эти постоянные сравнения и мысли о прошлом и будущем совсем сводят меня с ума. Помогите разобраться!

Когда Ваш возлюбленный вернулся из армии, у Вас было еще время, чтобы сделать выбор в его пользу или в пользу Вашего нынешнего мужа. И Вы этот

выбор сделали. Наверное, у Вас тогда были для этого основания. Может быть, Вас остановили какие-то особенности характера любимого человека, может быть, какие-то обстоятельства его жизни, а может быть, неопределенность его профессионального статуса и материального положения на тот период. Так или иначе, но вы с мужем создали семью, в которой растет ребенок. Причем, как Вы сами пишете, в своем муже Вы уверены, с ним Вы чувствуете себя комфортно и спокойно, а с первым возлюбленным — неопределенность. Возможно, она была и тогда, когда Вы для себя решали, за кого выйти замуж, возможно, нет, но она будет продолжаться до тех пор, пока Вы не решите прекратить эту связь. Сделайте это сами, пока не узнали окружающие, а главное — муж, потому что вечных тайн не бывает.

Найти такого мужчину, с которым было бы легко, надежно, комфортно «и для души, и для тела», удается далеко не всем. Но всем приходится выбирать какое-то приоритетное начало. И жизнь показывает, что те, кто выбирают мужчину «для души», жалеют об этом и страдают гораздо реже, чем те, кто поддался «зову тела». Это что касается Вашей личности. Но не забывайте, что теперь Вы должны брать на себя ответственность не только за себя, но и за мужа, который всецело доверился Вам, чтобы вместе строить и семью, и свою жизнь, и за ребенка, который ведь сам на белый свет не просился, это Вы его привели в этот мир. Для чего? Чтобы он страдал, не понимая, почему теперь рядом нету папы? А такое вполне может случиться.

Подумайте спокойно и серьезно, перебирая все-все аргументы, которые могли бы подтолкнуть Вас к решению Вашей проблемы. И когда все обдумаете, принимайте решение. Но только после этого возвращаться уже нельзя.

Мне 15 лет. Прошлым летом мы всей семьей переехали в другой город, и я стала учиться в другой школе. В моем родном городе, в школе, где мы с одноклассниками учились с первого класса, у меня со всеми были хорошие ровные отношения. А здесь все девчонки какие-то нервные, даже злые. Может быть, они ревнуют ко мне своих одноклассников? Я не могу назвать себя дурнушкой, слежу за собой, но, видно, девчонкам это не по душе. Они постоянно меня задевают, смеются надо мной, толкают, поджидают после уроков и устраивают какие-то глупые «разборки». Основные претензии — почему я так причесана, почему так накрашена, почему так одета?

Мама пыталась разговаривать с

классным руководителем, а та — с классом, но после этого разговора стало еще хуже. Теперь мне звонят по телефону с угрозами, говорят гадости, оскорбляют меня. В нашем городке школа — одна, деваться мне некуда. Осенью мне придется снова встретиться с одноклассниками. Терпение мое кончается. Подскажите, как мне преодолеть это противостояние.

Вы совершенно правильно думаете, что новые одноклассницы просто ревнуют к Вам мальчишек, с которыми они учатся с первого класса и, скорее всего, всех их давно «поделили» между собой.

И, конечно, в Вашем лице они сразу же увидели врага, причем, для всех девчонок сразу: неизвестно, ведь, чей кавалер может «запасть» на Вас.

Если бы такие отношения Вы могли встретить во взрослом коллективе, лучшим выходом из создавшейся ситуации было бы подружиться с кем-нибудь (а лучше — с несколькими) из представителей противоположного пола. Это придало бы Вам уверенности и защитило бы от необоснованных придирок и нападок. Девочки, конечно, продолжали бы «шипеть», но это шипение было бы не змеиным, а кошачьим, и его можно было бы игнорировать. Но они хотя бы соблюдали внешний этикет — просто не хотели бы предстать перед мужчинами коллектива эдакими мегерами.

В Вашем же коллективе за такое поведение могут и побить. А вот чтобы этого не допустить, вам потребуются большое терпение и выдержка. А главное — не поддавайтесь ни на какие провокации одноклассниц. Как бы они Вас ни задевали, как бы ни обзывали, как бы ни придирались, не уподобляйтесь им и храните молчание. Есть такая мудрая фраза: «Смеха боится даже тот, кто уже ничего не боится». Но смеяться в лицо обидчицам не стоит. Достаточно спокойно и молча пройти мимо и просто улыбнуться — скромно и загадочно.

И ни в коем случае ничего с ними не обсуждайте, не реагируйте НИКАК на их выпады и не вздумайте ни в чем оправдываться. Имейте в виду, что они только и добиваются Вашей реакции, чтобы воспользоваться ею как поводом наброситься на Вас.

Если же Вы наберетесь выдержки и не поддадитесь на провокации, им надоест Вас «доставать» и они отстанут.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



ГЛАМУРНЫЙ НАЧЕС

Эта несложная в исполнении прическа сделает из вас настоящую светскую львицу.

- Расчешите волосы на косой пробор.
- Отделите небольшую часть волос на макушке и начешите плоской расческой с частыми зубцами.
- С помощью щетки уложите начес, придавая ему округлую форму.
- Приколите начесанные волосы сзади небольшой заколкой.
- Слегка приподнимите расческой челку и сбрызните прическу лаком.



КОСА ОТ ДИАНЫ КРЮГЕР

Двойная коса, с которой актриса появилась на красной ковровой дорожке, произвела настоящий фурор среди звезд и их поклонников. Хотя для исполнения этой несложной прически вам потребуется помощь подруги, результат превзойдет все ваши ожидания!

- Отделите среднюю часть волос на затылке, проведя расческой вертикальные линии, боковые пряди заколите «крабиками».
- Из средней части волос заплетите тугую французскую косу, достигающую до основания шеи, и закрепите резинкой.
- Из боковых частей волос заплетите свободную французскую косу, в конце вплетая в нее свободную часть волос от внутренней косы. Закрепите резинкой и слегка высвободите пряди.
- Освободите несколько прядей, обрамляющих лицо, и слегка сбрызните всю прическу лаком.



СТИЛЬНАЯ ПРИЧЕСКА С ШАРФОМ

Для создания этой летней прически вам понадобится косынка или шарф.

- Слегка начешите или взбейте руками волосы и закрепите их резинкой в нижней части волос.
- Сверните шарф или косынку валиком и проденьте его сквозь волосы.
- Постепенно закручивая шарф, наматывайте волосы на него, чтобы из них получился валик. Не нужно делать его идеальным. Чем «растрепаннее» и объемнее он получится, тем эффектнее будет выглядеть.
- Когда волосы полностью накрутятся на шарф, завяжите его концы надо лбом и поправьте прическу пальцами, приглаживая или, наоборот, высвобождая пряди — как вам больше нравится. Также слегка вытяните пряди на макушке, создавая объем.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ОТПУСК — НЕ ПОВОД ЗАБЫТЬ О КРАСОТЕ

«Я ПОХОЖА НА БАРАШКА»

У меня после родов стали виться волосы. В прошлом году мы вместе с подросткой дочкой поехали на море. И там я столкнулась с проблемой. Я стала похожа на барашка, волосы завивались «мелким бесом» и их невозможно было расчесать. Раньше я никогда с такой проблемой не сталкивалась. Сейчас мы опять собираемся к морю. Скажите, что надо предпринять, чтобы волосы не завивались.

Причина такой спонтанной завивки в повышенной влажности воздуха у моря. Кутикулы волос становятся шероховатыми, начинают топорщиться, что позволяет молекулам воды из воздуха проникать внутрь волосинок и закручивать их спиралями.

Купите перед поездкой на юг укладочное средство с силиконом. Можно использовать и сыворотку с силиконом, но ее следует наносить на волосы

вечером, а укладочное средство можно с утра, до выхода на улицу. Эти средства, как клей, склеивают чешуйки кутикулы, разглаживают их и предотвращают проникновение влаги внутрь волосинок.

ОБЕРТЫВАНИЕ БАЛЬЗАМОМ

Бывает, что под воздействием солнца и знойного ветра кончики волос настолько пересыхают, что становятся похожи на проволоку и торчат в разные стороны. Кончики волос всегда суше, чем основная их масса, поэтому они и пересыхают быстрее. Чтобы не доводить волосы до такого состояния, когда единственный выход из ситуации — стрижка, раз в неделю устраивайте им увлажняющий компресс.

Вымойте голову шампунем глубокого очищения, воспользуйтесь вашим обычным кондиционером, ополосните волосы, а потом на концы нанесите увлажняющий бальзам и оберните их полиэтиленовым пакетом или фольгой. Через 2-3 часа ополосните волосы чистой теплой водой. Если есть возмож-

ность, оставьте бальзам на волосах до утра. Такое обертывание отлично увлажняет волосы и возвращает их кончикам шелковистость. Главное, проводить эту процедуру регулярно. Такое обертывание можно делать и в отпуске у моря, надо лишь, чтобы под рукой были бальзам и рулон фольги.

ХМЕЛЬНОЙ БЛЕСК

Всего 3 ст. ложки нефильтрованного пива живого брожения (его продают на розлив) способны добавить блеска не только вашим глазам, но и волосам.

Вечером, когда вы знаете, что никуда идти не надо, ополосните вымытые волосы пивным ополаскивателем. До утра запах пива выветрится.

Добавьте к 3 ст. ложкам пива столько же воды и 2 ст. ложки яблочного уксуса, перемешайте и ополосните волосы после мытья, а через 5 минут ополосните еще раз просто теплой водой. Если вы моете голову под душем, можете подержать пиво на волосах, пока купаетесь, и только потом смывайте.

Питательные вещества, содержащиеся в живом пиве, добавляют волосам не только блеска, но и силы. Курс процедур — от 7 до 10 дней.

Подготовила Галина УШАКОВА

8 Лицом к лицу ПРОСТО ТУШЬ ИЛИ ТУШЬ ПЛЮС ГЕЛЬ?

Непременный атрибут летнего макияжа — водостойкая тушь. Она защищает ресницы от выгорания на солнце, а, главное, не течет ни от жары, ни от воды во время купания.

Но такая тушь тяжелее и агрессивнее по отношению к ресницам, чем обычная, поэтому ее следует наносить не более, чем в два слоя, и только на здоровые ресницы. А как быть тем, у кого ресницы настолько тонкие и слабые, что водостойкой туши могут не выдержать? Вообще отказаться от туши?

Для повседневного употребления оставьте тушь, которой вы пользуетесь постоянно, и проследите, не потечет ли она от жары. Если вы собираетесь купаться, независимо в каком водоеме, нанесите поверх вашей обычной туши слой геля для ресниц и бровей или бесцветной туши с водонепроницаемым эффектом. Они добавят вашей туши устойчивости к воде, не утяжеляя ее.

ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА

Пришло лето, а с ним усиление мер по защите от солнечного излучения. Сегодня мы хотим напомнить вам основные правила использования солнцезащитных средств.

- Наносите солнцезащитный крем или лосьон за 30 минут до выхода на улицу. Именно столько времени требуется средству, чтобы впитаться в кожу и начать действовать.

- Для всего тела требуется примерно 50 мл средства. Если вы находитесь на солнце постоянно, обновляйте слой каждые два часа, даже если не купаетесь или на флаконе написано, что средство не смывается водой.

- Не забывайте наносить средство на уши, губы, лоб по линии роста волос и на тыльную сторону ступней. Они тоже нуждаются в защите.

- Уделите особое внимание носу. Почти 70% заболеваний раком кожи начинаются с обгоревшего носа.

- На пляже мы чаще подставляем солнцу спину, чем живот, поэтому попросите кого-то нанести вам средство на спину — самой это сделать невозможно.

ВНИМАНИЕ! Не забывайте, что неприятные последствия солнечных ванн больше всего сказываются на людях с белой кожей — рыжих и светловолосых, тех, у кого на теле много родинок, и тех, у кого близкие родственники болели раком кожи. Этим людям требуется максимальная и очень тщательная защита от солнечного облучения.

Крем домашнего производства априори лучше покупного хотя бы потому, что в нем нет консервантов и вы точно знаете, что все ингредиенты в нем натуральные, а летом еще и богатые витаминами.

Мы специально выбрали для вас рецепты, для которых нужны самые обычные продукты и доступные аптечные препараты. А пчелиный воск можно купить в магазине для пчеловодов. Итак, готовим домашний крем.

ПРИГОТОВИМ КРЕМ?

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

С ЧЕРЕШНЕЙ

Смешайте 2 ст. ложки сока из светлых ягод черешни с 1 ст. ложкой персикового масла и 1 ч. ложкой липового меда, если у вас нет на него аллергии. Смесь выложите в стеклянную емкость, плотно закройте, поставьте на 2-3 дня в прохладное темное место, чтобы настоялся.

Используйте крем как маску, наносите ватным тампоном на 15 минут и смывайте теплой водой. Этой порции хватит на 2-3 раза, храните крем в холодильнике.

Крем-маска увлажняет и разглаживает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

С ЯБЛОКОМ

Сладкое раннее яблоко очистите и половинку его натрите на самой мелкой терке. Смешайте 1 ст. ложку яблочного пюре с 1 ч. ложкой размягченного сливочного масла хорошего качества, желтком и 1 ч. ложкой жидкого меда. Все хорошенько разотрите и даже взбейте до получения однородной кремообразной консистенции. Переложите крем в баночку и держите в холодильнике, но не более 3 дней.

Наносите крем тонким слоем на ночь, а смывайте утром.

Крем питает и омолаживает кожу.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

С КЛУБНИКОЙ

Отожмите сок из нескольких спелых ягод клубники или земля-

ники. Соедините 3 ст. ложки сока с 1 ч. ложкой глицерина (аптечный препарат), перемешайте, дайте постоять 5-10 минут. Добавьте 1 ч. ложку овсяной муки и хорошенько взбейте крем.

Используйте вечером, нанося крем на 30 минут, затем убирайте его невпитавшиеся излишки ватным тампоном. Храните в холодильнике не более 3 дней.

Крем увлажняет, выравнивает кожу, придает ей здоровый вид.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

С ТРАВАМИ И ЛЕПЕСТКАМИ

Тщательно промойте в проточной воде по несколько листиков петрушки, жасмина, крапивы, обычной рябины, смородины и лепестки от одной розы (возьмите местную розу, из сада, импортные, из магазина, в косметических целях использовать нельзя!). Дайте им немного обсохнуть, измельчите и отожмите сок.

Растопите на водяной бане при постоянном помешивании 1 ч. ложку пчелиного воска. Чтобы отмерить воск, натрите его на терке. Воды для бани наливайте столько, чтобы посуда, в которой вы будете растапливать воск, была в нее погружена. Как только воск станет жидким, не переставая помешивать, добавьте к нему 1 ст. ложку любого натурального растительного масла, 1 ч. ложку масляного витамина А (проколите капсулы и выдавите содержимое в ложку), 1 ст. ложку горячей кипяченой воды и 1 ст. ложку травяного сока. Хорошо все перемешайте, снимите миску с огня, переставьте ее в емкость с холодной водой и взбивайте до полного остывания.



Переложите крем в баночку и используйте как ночной крем, пока не закончится. Все это время держите его в холодильнике.

Крем питает, увлажняет кожу, разглаживает ее и предотвращает появление морщин.

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

С ОГУРЦОМ

Из выращенного на огороде огурца отожмите сок. Смешайте 1 ст. ложку сока с желтком, 1 ч. ложкой лимонного сока и 0,5 ст. ложки жирной домашней сметаны. Добавьте к смеси 2 ч. ложки одеколона или спирта, содержащего тоника, хорошенько взбейте и переложите в баночку. Крем можно хранить в холодильнике до 6 дней.

Используйте его как ночной крем для увлажнения и выравнивания жирности на разных участках кожи.

ДЛЯ КОЖИ ВЕК

С РОЗОЙ

Разотрите 1 ст. ложку размягченного сливочного масла хорошего качества с желтком, добавьте 1,5 ст. ложки тщательно измельченных лепестков розы, шиповника или жасмина. Все хорошенько перемешайте, взбейте и переложите в баночку.

ВНИМАНИЕ! Если у вас нет аллергии на цветочную пыльцу, измельчите вместе с лепестками пестик и тычинки. Но на всякий случай перед использованием сделайте пробу крема на локтевом сгибе. Пыльца растений очень эффективное косметическое средство, но и сильнейший аллерген.

Храните крем в холодильнике не более 7 дней и ежедневно перед сном наносите его на кожу вокруг глаз для питания и разглаживания морщин.

ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ, КРОМЕ ЖИРНОЙ

СО СМОРОДИНОЙ

Протрите через ситечко 2 ст. ложки красной или черной смородины, чтобы отделить семена, разотрите кашицу до полной однородности. Растворите на водяной бане 30 г несоленого топленого свиного жира, добавьте 1 ч.

ложку оливкового, соевого или кукурузного масла, перемешайте, снимите с огня и остудите при постоянном помешивании, опустив миску с жировой смесью в емкость с холодной водой. Добавьте в смесь желток, 1 ч. ложку меда и содержимое 1 ампулы витамина А. Еще раз все хорошо перемешайте, добавьте пюре из смородины и по 1 капле при постоянном помешивании 1 ст. ложку камфорного спирта. Хорошенько взбейте крем, переложите в баночку и держите в холодильнике 7-10 дней.

Используйте крем как дневной (для сухой и увядающей кожи) или ночной (для нормальной и комбинированной), чтобы освежить, омолодить кожу и придать ей здоровый вид.

КАК ПРИГОТОВИТЬ РОЗОВУЮ ВОДУ БЫСТРО И ПРОСТО

Розовая вода разглаживает кожу, придает ей здоровый цвет, бархатистость и упругость. Горсть лепестков обычной садовой розы залейте кипятком, чтобы лепестки были почти покрыты. Накройте крышкой и настаивайте 8-12 часов. Слейте воду в стеклянную банку и храните в холодильнике не более 10 дней. Добавляйте розовую воду в крем или используйте при приготовлении кремов вместо обычной воды, если она указана в рецепте. Можно просто протирать кожу лица розовой водой несколько раз в день.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

С ОГУРЦОМ

Смешайте 50 г жирной деревенской сметаны, 0,5 желтка, 1 ст. ложку свежесжатого огуречного сока, влейте 25 мл аптечной настойки календулы и 25 мл одеколона (или 10 мл розовой воды и 5 мл спирта). Все хорошенько перемешайте, переложите в баночку и поставьте в холодильник для загустения.

Используйте как ежедневный ночной крем для питания жирной кожи. Крем можно хранить в холодильнике до полугода. Если это средство вам понравится, смешайте новый, увеличив объем ингредиентов в 2 или 4 раза.



МЯТНЫЙ ЛЕД

Жирная кожа в жару выделяет еще больше кожного сала и постоянно воспаляется. Успокоить и продезинфицировать ее можно специально приготовленным мятным льдом.

Залейте 2 ст. ложки измельченной мяты 0,5 л воды и кипятите на слабом огне 5 минут, дайте остыть, процедите, добавьте 4 ч. ложки борного спирта, 2 ст. ложки настойки календулы и 2 ч. ложки лимонного сока. Перемешайте смесь и разлейте в формочки для льда.

Протирайте кожу лица мятным льдом утром после умывания и вечером после снятия макияжа.

ПОМЕНЯЙТЕ КРЕМ

Специально к летнему сезону я купила новый суперувлажняющий крем, а поскольку я страдаю аллергией, то обратилась за ним в аптеку. Никаких высыпаний и зуда нет, мне просто некомфортно с ним. Вернулась пока к старому крему, а что делать с этим, не знаю. Выбросить?

Вы правильно сделали, отказавшись от использования нового крема. Косметика считается подходящей, если не вызывает никаких дискомфортных ощущений. Многие женщины продолжают пользоваться не-

приятной для кожи новой косметикой, опрометчиво считая, что она просто еще не привыкла к новому крему, и со временем все образуется. А потом удивляются, когда эксперименты приводят к жесточайшей аллергии.

Сухость, стянутость кожи, пощипывание и покалывание указывают на то, что крем Вам не подходит. Он может сразу и не вызывать аллергию, просто какие-то его компоненты «не понравились» Вашей коже. Таким кремом лучше не пользоваться. То же самое относится и к солнцезащитным средствам.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



КОРОЛЕВА ПЛЯЖА

Удивительно! Чтобы получить титул «Королева пляжа», вам понадобится всего 16 минут, но 3 раза в неделю! Именно столько времени длится наша суперэффективная тренировка, которая направлена на устранение всех проблемных зон тела. Эти упражнения позволят вам подтянуть ягодицы, сделать пресс упругим, талию – тонкой, а руки и ноги – более крепкими. Кроме того, вы заметите, как уменьшились ваши объемы и вы стали выглядеть намного стройнее. Пора примерять самый модный купальник и покорять обитателей пляжа!

Каждое упражнение делается в течение минуты. После первого круга тренировки отдохните в течение трех минут и выполните все упражнения еще раз.

Тренируйтесь не менее трех раз в неделю, и вы заметите первые результаты уже через две недели.

1. Для мышц пресса и бедер

Лягте на спину, ноги прямые, руки вытяните за голову. Напрягите мышцы пресса и сядьте, сгибая колени и притягивая их к груди, одновременно касаясь пальцами носков стоп (см. фото). Вернитесь в исходное положение. Продолжайте в течение 1 минуты.

2. Для мышц плеч, рук, пресса, косых мышц живота, ягодиц и ног

Поставьте ноги на ширину плеч и присядьте, поставив

ладони на пол также на ширину плеч – исходное положение. Опираясь руками о пол, отпрыгните назад и влево в положение «косой планки». Стопы держите вместе (см. фото). Прыжком вернитесь в исходное положение и подпрыгните высоко вверх, поднимая руки над головой. Приземлитесь в исходное положение. Повторите прыжок в другую сторону. Продолжайте в течение 1 минуты.

3. Для мышц рук, спины, пресса и косых мышц живота

Примите исходное положение.

ФИТНЕС ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ДО...

Призывы к занятиям спортом, физической культурой, к здоровому образу жизни звучат и с экрана телевизора, и со страниц самых разных изданий. И если тем, кому за... , заставить себя ходить в спортзал или фитнес-клуб трудно, то молодежь легка на подъем, благо, быть спортивным – модно, да и возможностей выбрать занятие по душе множество. Вот как раз с выбором молодым приверженцам здорового образа жизни надо быть осторожными.

Далеко не каждый вид физической активности подходит тем, кому нет 25 лет, потому что до этого возраста костная система продолжает формироваться, и с помощью физических упражнений можно как подправить фигуру, сделав ее более гармоничной, так и нанести значительный вред здоровью.

● **Хотите красивую фигуру?** Выбирайте степ, аэробику, бег и танцы.

● **Вам хотелось бы иметь ноги подлиннее?** Обратите внимание на боевые искусства (капоэйра, тай-чи, кикбоксинг). Большая нагрузка на ноги и постоянная растяжка способствуют увеличению длины ног.

● **Вам нравятся красивые рельефные мускулы?** Среди молодых много тех, кто спит и видит себя чемпионом по бодибилдингу, но, к сожалению, это им пока недоступно. Силовые занятия придется отложить, пока костяк не сформируется окончательно. Вот лет с 25 его можно будет нагружать в полную силу.



ЭТО НЕЖНОЕ ДЕКОЛЬТЕ

Необходимость защиты кожи от солнца так до сих пор и не укрепилась в нашем сознании. Солнцезащитный крем мы используем обычно на пляже, а в городе наносим его в лучшем случае на лицо, уши, плечи и очень редко вспоминаем о зоне декольте. А ведь там кожа почти такая же тонкая, как на веках. И стареют эти зоны раньше остальных. Как предотвратить раннее старение? Нужны ли для этого специальные косметические средства?

Прежде всего ухаживать за кожей в области декольте следует ежедневно, а не от случая к случаю. Если вы уже используете для ухода за кожей лица антивозрастной крем, не забывайте, что и кожа груди требует ухода, причем, для области декольте можно использовать крем для лица.

Летом мы редко носим одежду под горло, а, значит, на открытую область декольте перед каждым выходом на улицу надо наносить солнцезащитное средство. Вы можете использовать крем с SPF — как для тела, так и для лица.

ЕЩЕ ОДНО ЧУДО ГЛИНЫ

Все знают о замечательных косметических свойствах глины. Ее используют обычно в качестве масок для лица и антицеллюлитных обертываний. Но глина — прекрасное средство для ухода за кожей ног, и особенно ступней.

Открытая обувь, которую летом носят на босу ногу, не добавляет коже ступней ни мягкости, ни гладкости. А глина может вернуть им и мягкость, и гладкость.

Голубую глину разведите водой до состояния кашицы и нанесите на ступни. Подождите, пока маска подсохнет, затем смойте глину теплой водой, а кожу смажьте питательным кремом.



ние «планка» с опорой стоп на скамейку, деревянную коробку или другую возвышенность высотой около полуметра, руки держите прямыми. Приведите правое колено к локтю (см. фото), затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое другой ногой. Продолжайте в течение 1 минуты.

4. Для мышц ягодиц и ног

Станьте перед скамейкой, коробкой или другой возвышенностью, руки согните в локтях. Пружина на левой ноге, поднимите правую и коснитесь стопой возвышенности. Быстро верните ее назад и повторите то же самое

левой ногой. Повторяйте в быстром темпе, чередуя ноги, в течение 1 минуты.

5. Для мышц пресса и бедер

Лягте на спину, ноги прямые, руки вытяните за голову. Напрягая мышцы пресса, сядьте, одновременно поднимая ноги как можно выше и пытаясь руками коснуться стоп (см. фото), затем вернитесь в исходное положение. Из исходного положения поднимите ноги вверх и разведите широко в стороны, затем сядьте, вытягивая руки вперед, и вернитесь в исходное положение. Из исходного положения сядьте, подтягивая колени к груди и

касаясь пальцами стоп, вернитесь в исходное положение. Продолжайте в течение 1 минуты.

6. Для мышц плеч, пресса, ягодиц и ног

Поставьте ноги на ширину плеч и, наклонив корпус вперед, опустите ладони на землю на ширину плеч, чтобы ваше тело образовало перевернутую букву V. Слегка согните колени и оторвите пятки от пола — исходное положение. Поднимите левую ногу в сторону и вверх как можно выше (см. фото), затем вернитесь в исходное положение, одновременно отводя прыжком правую ногу

в правую сторону. Продолжайте, чередуя ноги, в течение 1 минуты.

7. Для мышц рук, плеч, бедер, пресса и косых мышц живота

Примите исходное положение «планка на боку» с опорой на прямую правую руку и внешнюю сторону правой стопы. Стопы держите вместе, левую руку вытяните вверх. Из этого положения поднимите левую ногу вверх и слегка вперед, пытаясь дотянуться левой рукой до левой стопы (см. фото). Вернитесь в исходное положение. Продолжайте в течение 30 секунд, затем смените положение и повторите с другой стороны.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ

Многие не любят галечные пляжи. И напрасно. Они полезнее для здоровья, чем песчаные.

лать целебный массаж дома.

У картонных коробок такого размера, чтобы хорошо помещались две ступни (из-под ботинок или сапог), снимите крышки. Купите в зоомагазине или на птичьем рынке крупный речной песок, который продают для аквариумов, раздобудьте, по возможности, немного сена или соломы, купите массажный коврик и кусок искусственного травяного газона. Чем больше компонентов разной структуры и размера вы наберете, тем эффективнее будет ваша дорожка здоровья. Наполните одну крышку крупной галькой, вторую мелкой и так далее, расположите крышки, коврики и газон в дорожку в произвольном порядке на таком расстоянии друг от друга, чтобы было удобно переступать из одной в другую. Ходите по этой дорожке каждый день по 10-15 минут. Если места в квартире мало, составляйте крышки одну на другую, чтобы они не занимали много места, когда вы ими не пользуетесь.

Вы можете просто идти по дорожке, переступая из крышки в крышку, можете приставным шагом, можете потоптаться в каждой, можете даже потанцевать.

Проходите свою дорожку за полчаса до еды или через полчаса после нее. Если хотите

ускорить выведение шлаков и токсинов, перед началом выпейте 1 литр чистой воды, мелкими глотками с перерывами — не залпом. Тем, кто часто болеет простудными заболеваниями, желательнее в профилактических целях закончить проход ополаскиванием стоп прохладной водой.

Под воздействием на подошвы разных раздражителей через акупунктурные точки активизируют свою работу все внутренние органы. Причем, чтобы задействовать все системы организма, достаточно 10 минут такого массажа, а в тренажерном зале вам для достижения этой цели понадобится час интенсивной тренировки.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Массаж стоп, который вы получите на галечном пляже, поможет снять боли при плоскостопии, справиться с симптомами геморроя, болями в суставах, улучшить кровообращение в тазовых органах, нормализует деятельность всех внутренних органов, ведь их акупунктурные точки расположены на подошвах. Пока вы отдыхаете у моря, ходите по нагретой гальке босиком сначала 5 минут в день, затем прибавляя по 5 минут, доведите время прогулки до 30 минут. А главное, если вы ездите отдыхать на автомобиле, не забудьте набрать по большой пригоршне гальки разных размеров — крупной, мелкой и средней — с собой, чтобы де-

Что такое «низкая плацентация»? От чего она бывает? Нужно ли какое-то лечение?

Низкая плацентация при беременности — это расположение плаценты, когда ее нижний край находится ниже 5 см (в III триместре) от внутреннего зева, то есть в непосредственной от него близости. С таким диагнозом сталкиваются многие женщины, но по прошествии времени, особенно в третьем триместре, очень часто плацента поднимается. В акушерской практике такие изменения называются «миграция плаценты». Обычно процесс «миграции плаценты» протекает в течение 6-10 недель и завершается чаще всего в 33-34 недели беременности. Именно поэтому, если на УЗИ в начале беременности обнаружилось низкое расположение плаценты, следует проводить динамическое эхографическое исследование, чтобы контролировать «миграцию». Рекомендуется УЗИ-контроль в 16, 24-26 и в 34-36 недель. Низкая плацентация при беременности зависит от многих причин, но наиболее частыми являются патологические изменения внутреннего слоя матки (эндометрия) вследствие воспаления, оперативных вмешательств (выскабливание, кесарево сечение, удаление миоматозных узлов и др.), многократных осложненных родов. Кроме того, нарушения прикрепления плаценты могут быть обусловлены миомой матки, эндометриозом, недоразвитием матки, истмико-цервикальной недостаточностью, воспалением шейки матки, многоплодной беременностью. Следует отметить, что предлежание плаценты более характерно для повторно беременных женщин, чем для первородящих. Наиболее часто низкая плацентация при беременности проявляется в виде кровянистых выделений из половых путей, которые могут возникать в различные периоды беременности, начиная с самых ранних ее сроков, и привести к развитию анемии. Беременность при низком расположении плаценты часто осложняется угрозой преры-

вания, что обусловлено теми же причинами, что и возникновение неправильного расположения плаценты. Для беременных с данной аномалией расположения плаценты характерно наличие пониженного артериального давления, что встречается в 25-34% случаев, развитие позднего гестоза, плодово-плацентарной недостаточности (нехватки кислорода для ребенка). Как проходят роды при такой аномалии? В случае если низкое расположение плаценты сохраняется до 37-38 недель, беременная заблаговременно планово госпитализируется в акушерский стационар для определения в индивидуальном порядке адекватного способа родоразрешения. При благоприятной акушерской ситуации чаще всего ведение родов происходит через естественные родовые пути, с проведением постоянного мониторингового контроля состояния плода и сократительной деятельности матки.

Мне 18 лет. Заболеваний не выявлено. На УЗИ обнаружили мелкие кисточки на яичниках. Врач назначил витамины. Правильно ли это?

Восемнадцатилетнем возрасте такая ультразвуковая картина является довольно частой и нормальной. Витамины — это в данном случае неплохо.

У меня генитальный инфантилизм II степени. Длина матки — 4 см. Менструальных нет. Врачи говорят, что при таком положении вещей детей у меня не будет и я быстро состарюсь. Неужели это правда? Что мне делать?

Вам нужно пройти полное обследование у гинеколога-эндокринолога, чтобы выявить причину перечисленных проблем. Только после этого можно будет сделать правильные выводы, подобрать необходимое лечение и, тем более, судить о перспективах.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне поставили диагноз: «Дискоидная красная волчанка». Я принимаю плаквенил, а элементы на коже смазываю элокомом. Но меня беспокоит, не перейдет ли это заболевание в системную красную волчанку. Неужели в настоящее время нет средств, чтобы излечить это заболевание полностью?

Воснове развития красной волчанки лежит аутоиммунный процесс: агрессия иммунной системы против собственных тканей. На современном этапе не представляется возможным этот процесс прервать (механизмы слишком сложны). Пока мы в состоянии только подавлять аутоиммунные реакции с помощью соответствующих препаратов, и таким образом удается до некоторой степени держать ситуацию под контролем.

Вы справедливо волнуетесь, так как на самом деле дискоидная красная волчанка является кожной формой хронической красной волчанки и переход в более острые, системные формы теоретически возможен. Хотя на самом деле это происходит крайне редко. И причиной этого, в большинстве случаев, служат либо недооценка признаков системности процесса в самом начале, либо злостное нежелание пациента соблюдать те ограничения и рекомендации, которые следуют из диагноза.

Поэтому Вам нужно спокойно, в плановом порядке пройти обследование у ревматолога для исключения признаков системного поражения. Такое обследование желательно повторять ежегодно. Не забывайте также прислушиваться к советам лечащего врача относительно пребывания на солнце, питания и рационального трудоустройства.



ОТВЕТЫ мамам



Соседский мальчик ранней весной споткнулся, катаясь на лыжах, и сломал кисть (ладьевидную кость). Вот уже третий месяц в гипсе мается. Да еще и врачи не гарантируют, что все нормально срастется. Может, впереди его ждет операция. А мой сорванец носится как угорелый, занимается в школьной секции футболом. Все коленки сшиб. Слышала, что можно научить человека правильно падать, чтобы меньше было травм. Напишите об этом, пожалуйста.

Падение на вытянутую руку очень часто приводит к перелому мелких костей кисти. А наиболее распространенными бывают переломы ладьевидной кости, так как она имеет плохое кровоснабжение. Очень важно диагностировать перелом ладьевид-

ной кости как можно раньше, так как она может не срастись, что приведет к гибели (некрозу) фрагмента кости, а это, в свою очередь, — к ограничению движения в лучезапястном суставе и длительным болям. Первым и обязательным диагностическим моментом является обычный рентген, а при отсутствии изменений — компьютерная томография лучезапястного сустава.

Вы правы. Для снижения вероятности переломов костей нужно учить ребенка падать. Так как же «правильно» падать?

Принято выделять три основных случая падения:

1. Падение вперед (на живот).
2. Падение на бок (на левый или на правый).
3. Падение назад (на спину).

1. Если вы спешили и споткнулись, то можете быть уверены, что Вам пригодится «страховка на живот». Выполняется она следующим образом. Как только вы осознали, что находитесь «в свободном полете»:

- выпрямите полностью ноги, чтобы не удариться коленом;
- руки слегка согните в локтях и вполсилы напрягите. Пальцы рук слегка растопырьте и направьте вперед так, как если бы Вы держали каждой кистью большой мяч;
- постарайтесь, чтобы обе руки коснулись земли одновременно. Это вдвое уменьшит нагрузку на каждую руку;
- как только контакт состоялся, погасите упругостью рук скорость падения, сведя ее до нуля в положении, когда ваше тело приблизится к земле на несколько сантиметров. Это похоже на отжимание от пола, знакомое всем с уроков физкультуры, только движение идет вниз.

2. Падение на бок часто случается, если вы наступили, например, на скользкую наклонную поверхность с боковым укло-

ном. При падении набок наиболее характерны первый и второй тип ошибок: падения на прямую руку и на локоть. Чтобы их избежать, надо сделать так:

• почувствовав, что ноги ушли из-под Вас вбок, немедленно уберите из-под себя руку, на которую вы падаете, вперед, развернув ее вниз ладонью. Рука должна коснуться земли сразу всей своей длиной на долю секунды раньше остального тела, амортизируя падение туловища! Старайтесь ни в коем случае не падать на локоть;

• чтобы ослабить силу падения, надо увеличить площадь давления на землю. Для этого согните ногу, на которую Вы падаете, под 90°, создав из нее подобие треугольника, и постарайтесь коснуться земли одновременно всей боковой поверхностью этой ноги;

• голову опустите подбородком на грудь, слегка прижав ухом к плечу, которое осталось вверх.

3. Если ноги опередили по скорости корпус, то Вам предстоит упасть назад. В этом случае:

- разведите в стороны прямые руки под углом к туловищу около 45°, повернув их ладонями вниз. Пальцы выпрямите и плотно сожмите;
- опустите голову подбородком на грудь и закройте рот. Не надо в момент падения пытаться что-то сказать. Эти слова могут оказаться последними на пару недель вперед, если язык попадет между зубов;
- колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо. Это кажется неправдоподобным, но бывает нередко;
- спина должна принять дугообразную форму, чтобы на ней можно было покачаться от плеч к пояснице и обратно.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мы с мужем живем в браке 19 лет. Никогда особых проблем в половой сфере не было, венерическими болезнями не болели. У меня других мужчин нет, да и в своей половинке я уверена. В последние полгода мужа часто беспокоят покраснение пятнами на головке и жжение, изредка бывают небольшие ранки на крайней плоти. Причем, начинается это всегда после полового контакта со мной. Меня же ничего не беспокоит: ни выделений, ни зуда нет. Муж обращался к врачу. Ему порекомендовали ванночки с

марганцовкой и крем клотримазол. Это помогает, хотя не так быстро, как хотелось бы, но потом все возобновляется. Подскажите, что это за заболевание? Есть ли эффективные способы его лечения? Может быть, нам нужно сдать какие-нибудь анализы?

То, что Вы описываете, называется «рецидивирующий (повторяющийся) баланопостит». Как правило, он имеет смешанную грибково-бактериальную природу. В развитии его могут участвовать весьма разнообразные микроорганизмы, причем, в большинстве случаев условно патогенные.

Как показывает практика, наиболее часто рецидивирующий баланопостит встречается у мужчин, практикующих различные виды (оральные, анальные, генитальные) незащищенных контактов. Микрофлора полости рта и прямой кишки очень разнообразна и не всегда

безобидна, а попадая в новые условия, может вести себя довольно агрессивно.

Следующая ситуация, которая также способствует развитию баланопоститов — это нарушение микрофлоры влагалища половой партнерши либо по своим причинам, либо при «затаскивании» микробов изо рта или ануса.

Таким образом, дабы разобраться в ситуации, вам обоим надо пройти обследование (ПЦР, бак. посев на флору). А дальше коррекция будет зависеть от выявленных проблем.

Для лечения рецидивов баланопостита можно применять комбинированные средства, обладающие противогрибковым, противомикробным и противовоспалительным эффектом (например, кремы «Тридерм», «Кандидерм», «Травокорт», «Пимафуорт»). В большинстве случаев 10-14 дней лечения бывает достаточно.

14 Молодой маме НАРЯД ДЛЯ ИМЕНИННИЦЫ

Вы собрались отметить день рождения своей малышки на даче? Но нарядить девочку в праздничное платье на даче значит испортить его, а стоит такое удовольствие дорого. Поберегите платье, а для дочери смастерите нарядную юбку-пачку. Нарежьте цветную органзу или тонкую капроновую сеточку лентами шириной 5-6 см и длиной, равной двум длинам юбочки. Ленты привяжите к широкой резинке. Для этого сложите их пополам, оберните петелькой в месте сгиба резинку, просуньте в петельку свободные концы ленты и затяните. Если на юбочке останутся следы от травы или еды, ее легко будет отстирать или заменить совсем испорченную ленточку на новую. А пышная красивая юбочка наверняка понравится и имениннице, и гостям. Особенно если вам удастся подобрать в тон к ней и футболочку («топ»), и сандалики («туфли»).



ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛЮБОПЫТНЫХ ГЛАЗ

Сужасом вспоминаю, как я со своей грудной доченькой вынуждена была летом в прекрасную погоду уходить домой через каждые 1,5-2 часа. Она у меня — малоежка, и в первые месяцы кормить ее приходилось часто. Вот и ходили мы с ней туда-сюда: то на улицу, то домой — на кормление. Вторую девочку я родила через 7 лет, поэтому стала проще смотреть на вещи. Теперь я просто беру с собой на прогулку большую пеленку и надеваю майку с широкими бретелями. Когда наступает время кормления, я заправляю один угол пеленки под лямку майки, прячу малышку под пеленку и кормлю ее грудью. С таким «передвижным шатром», как называет эту конструкцию муж, мы умудряемся гулять не только во дворе, но ездим и в городской парк, и в лес с друзьями. **Татьяна, 32.**



ВЕДРА ПОД ИГРУШКИ

Обычно наши дачные домики не приспособлены для хранения большого количества игрушек. А их за лето скапливается множество, и все они норовят «разбежаться» и по дому, и по участку.

● Выделите под игрушки несколько ведер. Прикрепите к стене доску с набитыми крючками и развесьте ведра, в которые можно сложить те игрушки, в которые ребенок играет в доме. А на стене сарая или летней кухни можно выделить место под крючки, на которых будут висеть ведра для уличных игрушек: мячей, скакалок, ведер, совков, формочек для песка.

● Если позволяет место в доме, скрепите скобами в пирамиду пластиковые ведра. В нижние ведра, которые почти лежат на полу, складывайте игрушки покрупнее, а для мелких (например, деталей конструктора) подойдут верхние ведра, из которых ничего не высыплется.



«ВИГВАМ» ДЛЯ «НАСТОЯЩИХ ИНДЕЙЦЕВ»

Домики и шалаши — любимые места игр детворы на природе. Посмотрите, какой удобный и не занимающий много места навес можно смастерить на дачном участке. Ну чем не раскладной вигвам! Сбейте из реек две большие рамы, соедините их осью из металлического прута с резьбой. Закрепите нужный угол гайками. Сверху накиньте кусок ткани — подойдут, например, старый распоротый пододеяльник или две сшитые вместе простыни. Внизу прибейте или прикрепите их степлером к деревянной раме.

Когда будете устанавливать вигвам, раздвиньте рамы под нужным углом и хорошенько затяните гайки. А если его нужно сложить и убрать, открутите гайки и сложите конструкцию.

ПОКРЫВАЛО ДЛЯ АВТОКРЕСЛА

По нынешним правилам перевозить ребенка в автомобиле можно только в специальном детском автокресле. Обычно оно постоянно находится в салоне и, соответственно, на него попадает пыль. Если ваш ребенок еще совсем маленький, посадить его в это кресло без подстилки нежелательно. А как что-то подстелить, если малыша надо зафиксировать в кресле ремнями безопасности? Значит, надо сшить специальную подстилку-покрывало.

Можно использовать готовое квадратное детское одеяльце или сшить тонкое стеганое. Сторона квадрата должна быть на 40 см больше роста малыша. Теперь сделайте прорезы для ремней безопасности. Расстелите одеяло ромбом и наметьте места разрезов. Горизонтальный лучше делать ближе к центру. Места разрезов обшейте бейкой или обметайте, чтобы малыш не наелся ниток. По желанию, верхний угол одеяла-подстилки можно сострочить, чтобы получилось подобие капюшона.

Прелесть этой подстилки-покрывала в том, что она не только прикрывает пыльное кресло, но, при необходимости, в нее можно завернуть сидящего в кресле малыша, как в одеяло.



ЛЕТНЯЯ РАЗЛУКА

Хорошо, если семья живет летом на даче или у вас есть близкие родственники в деревне, тогда вашему ребенку не придется в ожидании отпуска родителей сидеть в душном городе. Альтернативой может быть только летний пригородный лагерь или санаторий.

КОГДА МОЖНО ОТПРАВЛЯТЬ РЕБЕНКА В ЛАГЕРЬ

Прежде всего, когда он сам этого захочет. Если малыш еще никогда не был вдали от родителей и у него нет желания получить новый опыт летнего отдыха, а вы считаете нужным дать ему возможность отдохнуть на природе, не ставьте его перед фактом, а постарайтесь объяснить, почему вы хотите, чтобы он поехал в лагерь, расскажите, что там может быть интересного, желательно из своего опыта. Ребенок не должен думать, что вы стараетесь сблизить его с глаз долой или отправляете его в лагерь в наказание.

НАДО ЛИ ЕЗДИТЬ К НЕМУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

По правилам, родительские дни — в выходные, но вам никто не откажет в общении с ребенком и в будний день. Вопрос в том, надо ли?

Если вы отправили свое чадо в лагерь впервые, психологи советуют дать ему два-три дня на адаптацию, знакомство с детьми и порядками в лагере. Действительно, следует проводить ребенка в середине первой недели, чтобы узнать, все ли у него нормально, возможно, привезти ему какие-то нужные вещи, о которых вы забыли во время сборов. Постарайтесь в первый приезд не поддаваться на просьбы забрать ребенка домой. Договоритесь, что он останется до конца недели. Если за это время он не передумает, вы слушаете его доводы и причины и заберете домой, если сочтете доводы убедительными.

Некоторые родители ездят в лагерь

каждый вечер и по первому требованию или после первой же жалобы забирают ребенка домой. Фактически они не дают ему даже попробовать пожить среди сверстников. Ребенок живет в ожидании визита родителей и не пытается вникнуть в жизнь лагеря. Дайте ему эту возможность. Очень многие дети после первой недели прекрасно себя чувствуют в новом коллективе, даже немного раздражаются, когда приехавшие родители отрывают их от важных и интересных дел.

ТРИ «НЕТ» И ДВА «ДА»

● Никогда не пропускайте обещанный приезд. Ребенок может подумать, что вы о нем забыли.

● Не рассказывайте, как интересно и увлекательно вы живете без него, он решит, что вы отправили его в лагерь, чтобы самим развлекаться.

● Не поддавайтесь на его просьбы и не давайте с собой в лагерь дорогие вещи, украшения, часы, гаджеты. Никто не сможет поручиться за их сохранность в детском коллективе. Воспитатели и вожатые со стажем советуют на это время даже телефон купить самый простой и недорогой, чтобы не было обидно, если он разобьется или потеряется.

▶ Даже если ребенок не просит, обязательно оставьте ему немного денег, чтобы он мог купить какие-то гостинцы в киоске лагеря или сувениры во время поездки на экскурсию.

▶ Если ребенок заболел или получил травму, даже незначительную, если он утверждает, что его бьют или бойкотируют в отряде, забирайте его домой. Отдых должен быть комфортным и не причинять травм: ни физических, ни психологических.

Подготовила Галина УШАКОВА



Иметь свой собственный брендовый аромат могут позволить себе не только звезды и знаменитости. На самом деле, каждой из нас вполне по силам (и средствам) создать свою личную парфюмерную линию с целым набором роскошных ароматных продуктов.

Создание собственных парфюмированных средств очень увлекательное занятие, которое открывает безграничные просторы для творчества, позволяя в полной мере проявить собственную индивидуальность.

Выбирайте парфюмерные композиции, руководствуясь собственными предпочтениями. Если вы не знаете, с каких ароматов начать, предлагаем вам лучшие комбинации ароматов для весны и лета.

Бодрящий: розмарин+мята+лимон

Цветочный: роза+лаванда

Успокаивающий: иланг-иланг+пачули

Романтически-эротический: жасмин+нероли



Парфюмированная пудра для тела

Это роскошное средство делает вашу кожу гладкой и бархатистой на ощупь и окутывает вас облаком любимого аромата. Незаменимая альтернатива духам в теплое время года.

Вам понадобятся:

- 1 большая стеклянная баночка с плотно закрывающейся крышкой
- 2 пластиковых стаканчика крахмала
- 1 ватный шарик
- Ваши любимые духи или эфирное масло.

Сбрызните ватный шарик духами или пропитайте эфирным маслом, чтобы он стал влажным. Лучше это делать при открытой форточке.

Положите шарик в баночку. Добавьте крахмал и закройте крышку. Хорошенько потрясите банку, перемешивая содержимое.

Поставьте банку в темное прохладное место и не забывайте встряхивать ее пару раз в день на протяжении 2-3 дней.

Все! Теперь у вас есть своя собственная недорогая парфюмированная пудра для тела с вашим любимым ароматом. Если хотите, пересыпьте ее в гламурный флакон или красивый контейнер и наносите пуховкой на тело после душа или ванны.



Медальон с твердыми духами

Преимущество твердых духов перед обычными заключается в том, что в них совсем не содержится спирта — летучего вещества, вместе с которым улетучивается и аромат. Поэтому твердые духи держатся дольше и к тому же не сушат кожу.

Вам понадобятся:

- 1 столовая ложка пчелиного воска (продается в магазинах продуктов пчеловодства)
- 1 столовая ложка масляного раствора витамина Е (более дорогой вариант — масло жожоба или миндальное)
- 8-15 капель эфирного масла на ваш выбор
- 1 небольшой контейнер — стеклянный, пластиковый, керамический, металлический (можно использовать баночку от бальзама для губ, медальон и т.д.)
- 1 соломинка для коктейля
- 1 стеклянная баночка или пипета для смешивания
- 1 кастрюля.

Положите воск в стеклянную ба-



ночку и добавьте масляный раствор витамина Е.

Налейте в кастрюлю воды, поставьте в нее баночку с воском и растопите на водяной бане.

Снимите с огня, когда воск полностью превратится в жидкость.

Добавьте указанное количество эфирного масла и перемешайте тоненькой палочкой (соломинкой для коктейля).

Перелейте смесь в контейнер или медальон и оставьте на полчаса. За это время смесь остынет, затвердеет и будет готова к использованию.



Ароматное мыло с отшелушивающим эффектом

Прекрасный подарок для себя, любимой – роскошный косметический продукт с вашим собственным ароматом.

Вам понадобятся:

- 1 кусок детского мыла
- 2 столовые ложки сушеного розмарина (или лаванды)
- 2 столовые ложки молотых овсяных хлопьев (используйте кофемолку или блендер)
- 1 столовая ложка растительного масла без запаха
- ваши любимые духи.

Натрите мыло на терке.

Положите натертое мыло в коврик или кастрюльку и добавьте розмарин и овсяные хлопья.

Сбрызните смесь духами.

Растопите смесь на водяной бане, помешивая время от времени.

Когда смесь станет однородной, выложите ее в коробочку, выстеленную пергаментной бумагой. На бумагу нанесите пальцами немного масла. Это поможет легко удалить ее, когда мыло застынет.

Накройте смесь сверху еще одним листом пергаментной бумаги. Прижмите и разровняйте поверхность пальцами.

Оставьте до тех пор, пока заготовка остынет и затвердеет. Затем удалите бумагу и заверните мыло в красивую бумагу.

Натуральный цветочный парфюм

Никаких химикатов! Окутайте себя облаком природного аромата цветов!

Вам понадобятся:

- 3/4 стакана лепестков роз, сирени или лаванды (свежих или сушеных)
- 0,5 стакана водки высокого качества
- 2,5 стакана дистиллированной воды (продается в аптеке)
- большая стеклянная банка с крышкой (в нее должно помещаться минимум 5 стаканов жидкости)
- пустой флакон из-под духов с пульверизатором
- необязательно: 2-4 капли эфирного масла розы, лаванды или сирени
- марля.

Положите лепестки цветов на дно стеклянной банки и залейте их водкой. Закройте крышкой и оставьте на сутки в прохладном темном месте.

После этого хорошо разомните лепестки большой деревянной или

металлической ложкой и залейте смесь дистиллированной водой. Закройте смесь



крышкой и поставьте в темное прохладное место на 5-7 дней. Ежедневно нужно открывать банку и перемешивать содержимое.

По истечении недели понюхайте парфюм. Если аромат покажется вам не очень сильным, можно добавить пару капель эфирного масла и хорошенько размешать.

Процедите содержимое через два слоя марли и разлейте парфюм в один или два флакона от духов.

Перед каждым использованием следует хорошенько встряхивать флакончик.

Как и все натуральные продукты, хранить парфюм нужно в холодильнике.

Парфюмированный спрей для тела и волос

Этот продукт особенно пригодится в жару. Возьмите с собой бутылочку средства и время от времени увлажняйте кожу и волосы ароматным спреем.

Вам понадобятся:

- 1 пластиковый стаканчик дистиллированной воды
- 1,5 столовой ложки глицерина
- 10 капель смеси эфирных масел или несколько впрысков любимых духов
- бутылочка с пульверизатором.

Смешайте эфирные масла в отдельной посуде, экспериментируя с ароматом и его интенсивностью, варьируя количество капель разных компонентов, и размешайте деревянной палочкой. Понюхайте и оцените результат. Если нужно, добавьте новые нотки или смешайте совсем другие ароматы. Когда вас устроит результат, вылейте смесь в стаканчик с водой, добавьте глицерин и хорошенько потрясите, размешивая содержимое. Поначалу смесь будет не очень однородной, но через некоторое время продукты перемешаются.

Если вы используете духи, смешайте воду с глицерином и просто добавьте несколько впрысков аромата. Потрясите, и ваш продукт готов!

Храните продукт в холодильнике. Не забывайте встряхивать перед каждым применением.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ОГУРЕЦ

ПОСЕВНОЙ

Cucumis sativus L.

О

гурец посевной — *Cucumis sativus L.* — однолетник из семейства тыквенных.

Плоды у разных сортов разнообразной формы и размеров. Преобладают сорта с цилиндрическими и округло-треугольными в поперечном сечении плодами длиной от 10 до 75 см. Цвет их в товарном состоянии зеленый, при полной биологической спелости — желтый, бурый или грязно-белый. Семена в каждом плоде огурца многочисленные, белые.

В диком виде огурец не встречается. Дикорастущие предки этого растения обитали в тропиках Индии. Оттуда культура их проникла в Китай, в другие соседние, а позже и в более отдаленные страны. Огурцы знали еще древние египтяне и греки, о чем можно судить по изображениям плодов на фресках в храмах, оставшихся от тех далеких времен. Полагают, что в Россию огурцы попали впервые из восточной Азии в начале XVI века.

Плоды огурца содержат: воду, клетчатку, витамины А, В₁, В₂, В₆, РР, С, пантотеновую кислоту, каротин; пектиновые вещества, а также тартроновую кислоту; азотистые вещества, соли калия, натрия, кальция, магния, железа, кремния, фосфора, серы, йода.

Постоянное употребление огурцов обнаруживает целый ряд качеств, делающих этот продукт ценным диетическим и лекарственным средством.

Качественный состав микро- и макроэлементов благодаря наличию йода, калия, серы, щелочных соединений способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса. Пектиновые вещества вместе с клетчаткой улучшают работу желудочно-кишечного тракта, подавляя при этом гнилостную микрофлору в кишечнике. Тартроновая кислота тормозит в организме процесс преобразования углеводов в жиры, препятствуя накоплению избыточного веса.

Огурцы повышают аппетит, улучшают усвояемость питательных веществ, снижают кис-

лотность желудочного сока, оказывают антисклеротическое действие, выводя из организма холестерин.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, цветки и листья.

Включение в рацион свежих огурцов показано при многих патологических состояниях: желудочной колике, гиперацидном гастрите, атеросклерозе, туберкулезе легких, водянке, болезнях почек, малярии, анемии.

Огуречный рассол усиливает секреторную деятельность желудка. Но больным, страдающим желудочно-кишечными недугами с повышенной кислотностью, а также атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца нельзя употреблять в пищу соленые и маринованные огурцы. Свежие плоды огурца утоляют жажду, оказывают слабительный эффект, обладают желчегонным действием.

Народная медицина рекомендует употреблять огуречный сок в качестве спазмолитика при коликах в желудочно-кишечном тракте. Огурцы как мочегонное средство рекомендуются вводить в рацион при водянке и отеках при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при воспалении мочевого пузыря.

Мочегонный эффект отмечен и у огуречных семян.

Огурцы — ценный диетический продукт для диабетиков.

● **При гастритах, язвенной болезни, а также при повышенной кислотности желудочного сока** применяют свежий огуречный сок по 0,5 стакана 2 раза в день за 40-60 минут до еды или свежие огурцы с медом.

Свежий сок по 0,5 стакана 1-2 раза в день пьют натощак при болезнях печени.

В качестве слабительного при хронических запорах рекомендуют съедать в неограниченном количестве свежие огурцы с медом или выпивать утром натощак по 1 стакану огуречного рассола.

Для профилактики и лечения ожирения назначаются разгрузочные «огуречные» дни, в которые следует принять в течение дня до 2 кг свежих огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

● **При заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем**, принимают огуречный сок по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день. Лучше с медом.

● **При нарушении обмена веществ, ко-**

торое проявляется кожными проблемами, полезно регулярно пить огуречный сок (в смеси с морковным и соками из других овощей).

● **При болезнях сердца** огуречный сок, смешанный поровну с соком из салатных листьев, пьют по 1 стакану утром натощак.

● **Для лечения малярии** готовят отвар огуречных цветков: 1 ст. ложку высушенных цветков заливают 1 стаканом кипятка, варят 2-3 минуты, настаивают 1 час, процеживают и принимают полученный отвар по 1/3 стакана 3 раза в день.

● **При заболеваниях печени** пьют отвар перезрелых огурцов вместе с высушенными плетями. 1 ст. ложку мелко порезанных огурцов и плетей заливают 1 стаканом холодной воды, доводят до кипения, прокипятите 5 минут на слабом огне, остудите, процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

● **При опухоли селезенки и туберкулезе легких** принимают внутрь в виде порошка высушенные семена огурцов, собранные после пожелтения плодов.

● **Для борьбы с угрями, пигментными пятнами, веснушками, нежеланным загаром** можно 2-3 раза в день в течение нескольких недель смазывать лицо выжатым соком молодого огурца.

● С этой же целью народные лекари рекомендуют пользоваться водным настоем зеленой кожуры плодов огурца. Зеленые огурцы натирают на терке, заливают

равным количеством (по объему) водки и настаивают 2 недели. Затем жидкость фильтруют через марлю и получают готовый лосьон, пригодный как для немедленного использования, так и для длительного хранения.

Для ухода за сухой кожей его разбавляют равным количеством воды и добавляют на каждые 100 мл по чайной ложке глицерина.

ВНИМАНИЕ! Свежие огурцы не рекомендуются употреблять в пищу при обострениях язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом гастрите, энтероколите, панкреатите, а также в начальной стадии заболевания корью.

Соленые и маринованные огурцы не следует употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, гипертонии, заболеваниях почек (острых и хронических нефритах, пиелонефрите), печени (гепатите, холецистите, дискинезии желчных протоков), поджелудочной железы и в период беременности.

Лилия ГЛЕБОВА



ЛОЖКИ, ВИЛКИ И НОЖИ ДЛЯ ВАШЕГО САДА



Оригинальные украшения для сада можно придумать и соорудить из чего угодно, причем иногда умельцы используют самые, на первый взгляд, неподходящие для этой цели предметы и материалы. Например, эти эффектные цветы и насекомые выполнены из обычных металлических столовых приборов: ложек, вилок и ножей. Пофантазируйте, может, и у вас получится что-нибудь интересное и необычное!



СТЕКЛЯННИЦА

Напишите, пожалуйста, что за вредитель «стеклянная». Для каких садовых растений она наиболее опасна и как с ней бороться?

Стекланница — очень распространенный в наших садах вредитель. Личинка стеклянницы живет в тканях веток и питается их сердцевинной. Вот почему пораженные стеклянницей ветки на поперечном срезе имеют черную сердцевину. Бабочка стеклянницы — безобидное существо, похожее на осу. Она питается нектаром цветов. На ее брюшке можно различить лимонно-желтые полосы, чередующиеся с темными. На верхних крыльях выделяются прожилки и кайма темно-синего цвета. Нижние крылья совсем прозрачные.

Для борьбы со стеклянницей применяют приманки. Под кустами смородины расставляют сладкие ароматные сиропы: из меда и патоки, квас, лимонад и т. д. Бабочки, привлеченные запахом, тонут в вязкой жидкости.

Массовый лет бабочек стеклянницы бывает в первой половине июня. В целях борьбы с нею каждую осень следует вырезать на смородине старые пораженные ветки до основания, а пеньки срезать до уровня почвы.

Стекланницы бывают разных видов: яблонная и малинная, но чаще всего встречается смородинная. Малинная стеклянница поражает молодые побеги малины. Ее личинка внедряется в их сердцевину и питается ею. Обнаружить поражение можно по вздутию на побеге. Растения, пораженные стеклянницей, плохо плодоносят, а их побеги легко ломаются в нижней части. Малинная стеклянница распространяется на заброшенных участках, там, где не вырезают отплодоносившие двухлетние ветки. Своевременное удаление отплодоносивших веток и сжигание их быстро сокращает численность вредителя.



СЕВЕРНАЯ ЧЕРЕШНЯ

Черешню мы воспринимаем как южное растение. Долгое время ее действительно выращивали только в Краснодарском крае и других южных областях с теплым климатом. Но с каждым годом черешня продвигается на север благодаря все новым и новым сортам. Напомним, какие сорта давно распространились и до наших дней хорошо растут и плодоносят.

● Россошанская опытная станция имеет на своем счету несколько сортов: Юлия, Сюрприз, Эффектная.

● Воронежским СХИ давно уже были выведены сорта черешни: Землячка, Янтарная, Июньская и другие.

● В Ленинградской области выведены северные сорта: Ленинградская черная, Ленинградская желтая, Ленинградская розовая и другие.

● В Московской области есть свои сорта: Фатеж, Синявская, Чермашная.

Итак, есть сорта черешни для юга Черноземья, его северных районов, для центральных районов средней полосы и для севера с более мягким климатом, Ленинградской области.

ЮЛИЯ

Деревья этого сорта черешни довольно высокие и раскидистые. Хорошо переносят зимы. Дают высокие урожаи. Плоды светло-кремовые с розовым размытым румянцем массой 6,5 г. Мякоть плотная, сочная, хорошего вкуса. Форма плодов слегка сердцевидная. В Черноземье созревают в конце июня — начале июля.

ЗЕМЛЯЧКА

Дерево зимостойкое, сорт урожайный. Плоды черного цвета, мякоть темно-красная. Средняя масса плода — 4,5 г.

Плоды слегка сплюснутые с полосой. Отличается мелкой косточкой, которая очень легко отделяется от мякоти. Вкус хороший. Созревает в июле.

ЯНТАРНАЯ

Дерево зимостойкое, сорт урожайный. Плоды очень крупные массой 7,0 г и более. Сердцевидной формы. Цвет плодов желтый. Мякоть желтая плотная, хрустящая, сочная, хорошего вкуса. Косточка средних размеров, отделяется не совсем легко. Употребляют как в свежем виде, так и в компотах и варенье.

ЗОРЬКА

Дерево в виде куста. Зимостойкое. Плоды средней величины, овально-яйцевидной формы, массой 4,0 г. Цвет желтый, кожица блестящая, желтая с темно-розовым румянцем. Мякоть нежная, сочная, очень сладкая. Созревание в середине июня. Могут две недели оставаться на дереве.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ КРАСНАЯ

Дерево или куст с широкой кроной. Зимостойкость удовлетворительная. Плодоносит на 4-5 год после посадки. Урожайность высокая. Плоды средней

величины, 3,6 г, плоско-округлой формы. Темно-розовая мякоть сочная, нежная, сладкая, хорошего вкуса. Созревание в начале июня.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ЧЕРНАЯ

Дерево сильнорослое с широко-раскидистой кроной. Плодоносит рано, урожайная. Плоды мелкие, 3,3 г. Широкояйцевидной формы, блестящие, плотные. Черно-красного цвета, мякоть темно-красная, сочная, нежная, хорошего сладкого вкуса. Созревают в середине июля. Плоды могут висеть на дереве до сентября, не теряя своего вкуса и качества.

ФАТЕЖ

Дерево зимостойкое невысокое, ветви отходят под прямым углом, затем повисают. Плоды — ярко-розовые средней величины. Созревают в начале июля. Сорт скороплодный, очень урожайный. Опылители — сорта Чермашная, Крымская.

СИНЯВСКАЯ

Дерево высокое, с пирамидальной кроной. Зимостойкость плохая. Плоды крупные, бордовые, мякоть плотная, вкус десертный. Созревает в конце июня. Опылители — сорта Крымская, Фатеж. Выращивают южнее Московской области.

ЧЕРМАШНАЯ

Дерево сильнорослое с шаровидной кроной. В 3–4 года следует удалять лидер на боковую ветвь. Зимостойкость средняя. Скороплодная. Плоды желтого цвета, крупные кисло-сладкие, сочные, тающие. Созревают в июне.

КРЫМСКАЯ

Дерево высокое с шаровидной кроной. Раннее созревание. Плоды мелкие, мякоть сочная, нежная с привкусом и запахом черемухи. Дерево очень зимостойкое. Хорошо растет в Московской области.

ВЫБИРАЕМ ПО ЦВЕТУ

Нет другого плодового растения, плоды которого были бы так разнообразно раскрашены, как у черешни. Белые, кремовые, желтые с румянцем и без него, розовые, малиновые, красные, темно-красные и черные.

Выбирая черешню для своего сада, каждый садовод обязательно спросит, какого цвета плоды. И, действительно, у каждого из нас свои вкусы и предпочтения. Но при этом нельзя забывать, что для хорошего роста и долговечности дерева существуют и другие характеристики.

- Питомник, где вы берете саженцы, должен быть в вашей местности или севернее.
- Сорт должен быть зимостойким и соответствовать вашему климату.
- Место для посадки следует выбрать самое солнечное и заслоненное от ветров.



Название сорта

Цвет плодов

Район выращивания

Золотистая

светло-желтый

Краснодарский край

Краса Кубани

кремовый с румянцем

Краснодарский край

Кубанская черная

темно-красный

Краснодарский край

Юлия

светло-кремовый с румянцем

юг Воронежской обл.

Россошанская крупная

темно-вишневый

юг Воронежской обл.

Ранняя розовая

кремовый с румянцем

юг Воронежской обл.

Янтарная

желтый

Воронежская обл.

Коммунарка

темно-красный

Воронежская обл.

Землячка

темно-вишневый

Воронежская обл.

Фатеж

розовый

Московская обл.

Синявская

бордовый

Московская обл.

Чермашная

желтый

Московская обл.

Крымская

черный

Московская обл.

Зорька

желтый

Ленинградская обл.

Ленинградская розовая

розовый с румянцем

Ленинградская обл.

Мускатная черная

черный

Ленинградская обл.

Обильная

черно-красный

Ленинградская обл.

Ленинградская красная

темно-розовый

Ленинградская обл.



Сегодня мы предлагаем вашему вниманию легкие летние блюда с зеленью, овощами и ягодами.

САЛАТ С ЯГОДАМИ

Вымойте и обсушите пучок рукколы и пучок листьев мяты, добавьте по половине стакана ягод 2-3 видов (клубнику порежьте ломтиками). Залейте салат подслащенным свежесжатым апельсиновым соком, перемешайте, посыпьте семенами подсолнечника и раскрошенным голубым сыром или фетой. Подавайте салат сразу либо до подачи держите его в холодильнике.

По желанию заправку можно заменить смесью натурального йогурта с лимонным соком.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С САЛАТОМ КАПРЕЗЕ

Разрежьте багет итальянского хлеба чиабатта вдоль. Смешайте 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 3 измельченных в кашу зубка чеснока и по желанию 0,5 ч. ложки сухого орегано. Хлеб намажьте маслом. Сверху выложите ломтики адыгейского сыра или моцарелла, чтобы хлеб был покрыт полностью. Поставьте хлеб в разогретую духовку на 12-15 минут, чтобы сыр расплавился. Вылейте на сковороду 2 ст. ложки бальзамического уксуса и кипятите на огне 5-7 минут, чтобы он немного выпарился, а его аромат смягчился. Выложите поверх сыра тонкие ломтики свежего помидора, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью базилика и сбрызните бальзамическим уксусом.

Если вам не нравится бальзамический уксус, замените его на хороший соевый соус (в этом случае солить блюдо не надо), наршараб — гранатовый соус, или на оливковое масло.



СЭНДВИЧ БЕЗ МАЙОНЕЗА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Белый хлеб с хрустящей корочкой разрежьте пополам по горизонтали, выньте мякиш, оставив слой толщиной 1 см около корочки. Смешайте 4 ст. ложки оливкового масла, по 0,5 баночки порезанных кружками оливок и маслин без косточек, пучок измельченной петрушки, 1 ч. ложку сухого орегано, 1 ч. ложку измельченного в пюре чеснока, 1 ст. ложку лимонного сока, черный и красный перец — по вкусу. Половину смеси выложите на нижнюю часть сэндвича. Поверх нее — слой тонких ломтиков салями или любой мелкозернистой колбасы, затем слой порезанной ломтиками моцареллы, феты или адыгейского сыра, слой отцеженного и порезанного консервированного сладкого перца или ломтиков свежего помидора без семян, затем слой ломтиков другого сорта мелкозернистой колбасы типа сервелата. Выложите поверх начинки остатки масляной смеси, накройте верхней частью хлеба, немного прижмите и поставьте в холодильник минимум на 3 часа, а максимум на ночь. Перед подачей дайте сэндвичам согреться до комнатной температуры и разрежьте на порционные куски.



ФАРШИРОВАННЫЙ РЕДИС

Крупный редис вымойте и частично очистите от красной кожицы. Тонким острым ножом вырежьте в середине углубления. Положите на дно углублений понемногу мягкого сливочного сыра и по половинке оливки, фаршированной лимоном или миндалем. Подавайте закуску из редиса с соусом из подсоленной, поперченной густой жирной сметаны, смешанной с мелко нарубленным укропом и кинзой. По желанию можно добавить в соус измельченный чеснок.





РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОШКОЙ

Филе судака или лосося с кожей посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и выложите по диагонали на застеленный фольгой противень. По обе стороны от рыбы разложите в 2-3 слоя кружки картофеля, каждый слой посолите, поперчите и выложите сверху него несколько лепестков сливочного масла. Рыбу смажьте майонезом и посыпьте рублеными грецкими орехами. Все блюдо посыпьте зеленью укропа и петрушки, положите сверху пару лавровых листиков и запекайте в разогретой духовке до готовности.



СВИНИНА В СЛАДКОМ СОУСЕ

Порежьте мякоть свинины на порционные куски, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до готовности. В той же сковороде на сильном огне выпарите половину соуса, приготовленного из 1 стакана портвейна или любого сладкого красного вина, 0,5 стакана темной черешни без косточек, 1 ч. ложки протертой малины (без семечек) и 1 ч. ложки готовой горчицы. Добавьте в соус 1 ст. ложку сливочного масла, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Разложите мясо по тарелкам и полейте горячим соусом.

Свинину можно жарить и на гриле, а в соусе заменить черешню на вишню, соединив ее с сахаром, горчицей, солью и куриным бульоном и выпарив жидкость наполовину.



КУРИЦА С ЧЕРЕШНЕЙ

Освободите от косточек 300-350 г черешни, выложите на сито, чтобы стек сок. Полученный сок смешайте с 0,5 стакана яблочного или виноградного уксуса. Куриную грудку из расчета 0,5 грудки на порцию маринуйте в смеси сока и уксуса в холодильнике не более часа. Выньте, посолите, поперчите и готовьте на гриле до готовности. В сотейнике смешайте черешню с 0,5 стакана гранатового сока, 2 ст. ложками красного вина, 1 ст. ложкой воды, посолите, поперчите и добавьте по вкусу сахар. Когда соус закипит, добавьте в него 1 ст. ложку крахмала, дайте соусу загустеть и снимите с огня.

Подавайте курицу, обильно полив ее соусом с черешней.



МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯГОДАМИ И ЛУКОМ

Разогрейте в сковороде 3 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем до золотистого цвета 2 луковицы, порезанные тонкими полукольцами. Убавьте огонь, добавьте к луку 6 ст. ложек апельсинового сока, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложку апельсиновой цедры, перемешайте, накройте крышкой и готовьте, пока лук не станет мягким, снимите крышку и прибавьте огонь, чтобы жидкость выпарилась. Снимите сковороду с огня, добавьте к луку 1 стакан порезанной клубники или отцеженной от сока вишни без косточек, посолите, поперчите и дайте остыть.

Мякоть свинины разрежьте, чтобы получился пласт, отбейте его, посолите, смажьте маслом. Смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла, 0,5 ч. ложки молотого черного перца и молотую гвоздику на кончике ножа. Распределите по мясу начинку, сверните рулет, обвяжите ниткой и обжарьте со всех сторон на раскаленном масле. Доведите рулет до готовности в разогретой духовке.





БАРАНИНА С РАННЕЙ ВИШНЕЙ

Стакан ранней вишни-шпанки освободите от косточек, разрежьте пополам, добавьте 4-5 мелко порезанных листьев мяты и тонко порезанную белую часть зеленого лука, посолите, поперчите и дайте постоять, чтобы мята и лук промариновались в соке вишни.

2 бараньи котлеты на косточке посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле, доведите до готовности в духовке, подавайте без гарнира, щедро посыпав вишней.



«КРОШКА-КАРТОШКА»

Небольшую раннюю картошку хорошо вымойте, обсушите и разрежьте пополам. Выложите ее на противень разрезом вниз, сбрызните маслом, посолите, поперчите и испеките до готовности.

Зажарьте до хруста 2 ломтика бекона и в комбайне измельчите его вместе с 3 ст. ложками тертого сыра, 2 ст. ложками жирной сметаны, 2 ст. ложками размягченного сливочного масла, 1 ч. ложкой молотой паприки и перьями зеленого лука до однородной массы. На чуть остывшую печеную картошку выпустите из кондитерского мешка готовую смесь, украсьте порезанным зеленым луком и сразу подавайте.



ПИЦЦА-ТОРТИЛЬЯ

На 6 готовых пшеничных заготовок для тортильи потребуется по половинке красного и зеленого сладкого перца, порезанного тонкой соломкой, 1 банка консервированной кукурузы, отцеженной от жидкости, половинка тонко порезанного горького перца (по желанию), 6 помидоров без семян, порезанных тонкими ломтиками или кусочками, по пучку измельченного зеленого лука и кинзы, 12 ст. ложек тертого сыра.

Разложите тортильи на противнях, разложите и разровняйте поровну начинку, посыпьте сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится.

Если у вас нет лепешек для тортильи, замените их на не очень толстые блины или вырезанные круги из тонкого лаваша, сложенные по два и промазанные майонезом, чтобы склеились.

ПИРОГ-КЛАФУТИ С ВИШНЕЙ И МИНДАЛЕМ

Смешайте в блендере до однородной массы 1 стакан цельного молока, 2/3 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки густой сметаны, 3 больших яйца и соль на кончике ножа. Смажьте форму для запекания сливочным маслом, налейте в нее тесто слоем 5 мм и пеките в разогретой духовке 5 минут. Достаньте форму, разложите поверх подпеченного теста 0,5 кг вишни или черешни без косточек, предварительно хорошо отцеженной от сока, залейте оставшимся тестом и выпекайте до коричневого цвета 35-40 минут. За 15 минут до готовности посыпьте пирог 1 ч. ложкой сахара и орехами. Готовый пирог выдержите 30 минут, а затем подавайте.





КОНВЕРТИКИ С ВИШНЕЙ

Из 1 стакана ранней вишни извлеките косточки, пересыпьте вишню на сковороду, посыпьте 0,5 стакана сахара и поставьте на самый слабый огонь. Когда ягоды дадут сок, всыпьте 1 ч. ложку крахмала и мешайте, пока масса не загустеет, затем снимите с огня.

Готовое слоеное бездрожжевое тесто раскатайте до толщины 5 мм, разрежьте на квадраты со стороной около 10 см. 200-250 г мягкого творожного или сливочного сыра смешайте с 1 ст. ложкой сахара, пакетиком ванильного сахара и 0,5 ч. ложки лимонного сока. Разделите сырную массу по количеству порций теста и намажьте ее на квадраты по диагонали. Отцедите вишни и выложите поверх сырной массы по 4-5 штук на квадрат. Заверните вверх свободные углы квадратов, поставьте конвертики в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

Разведите 2 ст. ложки сахарной пудры молоком или апельсиновым соком, чтобы получилась густая жидкость и полейте ею готовые конвертики.



СЭНДВИЧ С МОРОЖЕНЫМ

Дайте мороженому немного растаять, чтобы стало мягким. На поднос или разделочную доску выложите встык печенье, на него слой мороженого толщиной 1,5-2 см, а сверху еще слой печенья. Разрежьте пласт на отдельные порции по размеру печенья, украсьте взбитыми сливками и свежими ягодами.

Если у вас есть тонкое круглое шоколадное или имбирное печенье, приготовьте сэндвичи из него. Положите на печенье 1 ст. ложку с горкой мягкого мороженого, прикройте вторым печеньем, немного придавите, а излишки мороженого по бокам снимите ложкой.



БИСКВИТ С ЯГОДАМИ

Разрежьте 2 готовых бисквитных коржа вдоль пополам, прослоите кремом из взбитых с сахарной пудрой жирных сливок (на 1 стакан сливок 0,5 стакана пудры), клубничным джемом и свежими ягодами. Клубнику порежьте ломтиками.

А можете вместо взбитых сливок приготовить розовый клубничный крем: измельчите 0,5 кг клубники в пюре, протрите через сито, чтобы убрать семечки, смешайте с 0,5 кг густой сметаны, 1 стаканом сахарной пудры и хорошенько взбейте. Прослоите готовые бисквитные коржи клубничным кремом и свежими ягодами.

ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ И РУЛЕТОМ

2 пакетика готового клубничного желе весом 85-100 г приготовьте, как написано в инструкции на пакете. У вас должно получиться около 700-800 мл готового желе. В большую креманку-салатник или в маленькие креманки положите ломтики свежей клубники и другие ягоды по выбору, залейте их желе. Поставьте креманки в холодильник до полного застывания желе. Готовые бисквитные рулетики разрежьте на ломтики толщиной 2-2,5 см и выложите их в креманки по кругу. Жирные сливки или нежирную сметану взбейте с сахарной пудрой и ванилином, выложите эту массу в центр креманок и украсьте десерт свежими ягодами.



В ПОМОЩЬ ДАЧНИКАМ

На даче никакая тара не бывает лишней. Ведра и ведерочки, миски и мисочки — все идет в дело.

● Если у ведра сломалась или оторвалась ручка, что часто случается с пластиковыми ведрами, вам поможет отрезок старого шланга. Пропустите сквозь него толстую проволоку и у вас получится отличная ручка для ведра. Если у металлического ведра она тонкая и режет руки, наденьте поверх нее кусок шланга.

● Для хранения мелочей или в качестве тары при сборе ягод можно использовать самодельное ведерко из пятилитровой пластиковой емкости. Наклейте место отреза полоской ткани или изоленты, чтобы не обрезать о край, прожгите раскаленным гвоздем дырочки под ручки — ведерко готово. Если отрезать от пластиковой бутылки нижнюю часть высотой 15-20 см, а вместо ручек приспособить ремешок подлиннее, чтобы ведерко можно было вешать на шею, вы освободите руки для сбора ягод.



«ОДЕЖДА» ДЛЯ НОЖА

Отправляясь на пикник, пляж или в турпоход, мы обязательно берем с собой нож. Чтобы не проткнуть кончиком ножа сумку или руку, его заворачивают в салфетки, полотенца, газету. Мы предлагаем самое простое решение. Воткните нож в пробку от бутылки, и он перестанет быть опасным при транспортировке.



«ИСКУПАЙТЕ» ЛУК

Если салат или соус, в состав которого входит свежий репчатый лук, вы не собираетесь подавать в ближайшие 20 минут, не спешите добавлять в них лук. Лучше порежьте его, подержите несколько секунд под проточной холодной водой, а затем обсушите. Если его не «искупать», через полчаса и запах, и вкус у салата или соуса будут исключительно луковыми.



КАК ТОЛЬКО ЧТО СОБРАННЫЕ

Купленные или собранные на даче ягоды хочется сохранить в их естественном виде, не замораживая и не засахаривая, как можно дольше.

Попробуйте прежде чем отправить в холодильник клубнику, смородину, вишню, опустить фрукты в слабый раствор столового уксуса (на 10 частей воды 1 часть уксуса) и помешивать их в растворе в течение нескольких секунд. Осторожно отбросьте их на дуршлаг, обсушите на полотенце и поставьте в холодильник.

После такой процедуры ягоды останутся в холодильнике свежими до 5-7 дней.



ЗЕЛЕНЬ? СВЕЖАЯ!!!

Обычно пряные зеленые травы мы храним в холодильнике. А между тем, любимый многими базилик гораздо дольше и лучше хранится при комнатной температуре, если поставить его в банку с водой, как букет.

А листовый салат, черешки сельдерея, брокколи, цветную капусту и кабачки, прежде чем положить в холодильник, заверните в фольгу. При таком хранении зелень и овощи гораздо дольше сохраняют свой внешний вид, вкус и аромат.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАМОРОЗКА

Если вам надо порезать свежее мясо на ровные куски для отбивных, гуляша или бефстроганов, положите его в морозилку на 15-20 минут, чтобы оно немного подмерзло сверху, тогда его легче будет нарезать, и кусочки получатся ровными.

Предварительной легкой заморозки требует мясо и в том случае, если у вас заступились ножи мясорубки. Порежьте мясо кусочками, разложите в один ряд и поставьте в морозилку на 10 минут.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

СТИЛЬНАЯ СУМКА С БАХРОЙ

Бахрома – один из главных трендов сезона, и этим нельзя не воспользоваться. Давайте соорудим модную и яркую сумку для лета!

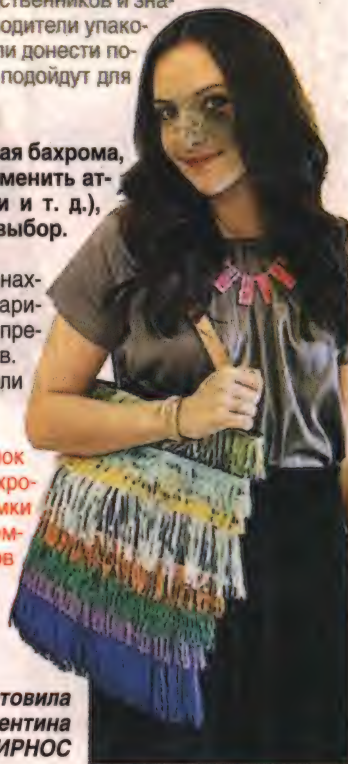
ИДЕЯ! Наверняка у вас или у ваших родственников и знакомых остались сумки, в которые производители упаковывают коробки с обувью, чтобы вы могли донести покупку из магазина. Эти сумки идеально подойдут для изготовления нашего аксессуара.

Вам понадобятся: сумка, разноцветная бахрома, кожаный ремень для ручек (можно заменить атласными лентами, шарфом, шнурами и т. д.), нитки, иглолка, клеящий пистолет – на выбор.

● Приклейте или пришейте бахрому внахлест, начиная с верхнего края, предварительно разложив ее на будущей сумке и определившись с последовательностью цветов.

● Пришейте новые ручки на машинке или вручную.

Совет. Можно сделать несколько сумок для разных нарядов, варьируя цвета бахромы. Одинаково хорошо смотрятся как сумки с разноцветной бахромой, так и монохромные, а также с бахромой разных оттенков одного цвета.



Подготовила
Валентина
КИРНОС

ФУТБОЛКА С МОЛНИЯМИ

Превратите простенькую футболочку, купленную на распродаже, в модную вещичку с помощью разноцветных молний.

Застежки-молнии в качестве декоративного элемента остаются крайне популярными.

Вам понадобятся: футболка, молнии разных цветов и длины, нитки, швейная машинка.

● Разложите молнии у горловины полукругом, начиная от самых коротких по краям и переходя к более длинным в центре, приколите булавками. Для удобства подложите что-нибудь твердое под верхнюю ткань футболки, чтобы булавки не прокалывали сразу два слоя ткани.

● Пришейте молнии на швейной машинке.





ИЗ ОБЫЧНОЙ ФУТБОЛКИ

Минимальные затраты – и у вас получится необычная эксклюзивная вещь. Тонкий бельевой трикотаж тем и хорош, что его можно перекраивать как угодно, он не распускается по месту отреза.

ФУТБОЛКА С ВОРОТНИКОМ-ПЕТЛЕЙ

Приклетанный воротник обычной футболки отрежьте от спинки, рукавов и части переда, оставив его висеть на отрезке в 10 см в центре переда. Прикрепите к нему металлическую фурнитуру, крупные стразы и фантазийные бусины. У вас получится необычная вещь с открытой спиной и воротником-петлей.

ФУТБОЛКА С БАНТАМИ НА СПИНЕ

Сделайте на спинке футболки пять горизонтальных разрезов, отступив по 10-15 см от боковых швов. Начните на уровне лопаток и делайте разрезы на расстоянии в 10-12 см друг от друга. Посередине перехватите получившиеся полосы трикотажа шлевками из той же ткани, контрастной или яркой тесьмы.

Самая обычная футболка спереди и такая эффектная сзади.



ПРУЖИННЫЕ УКРАШЕНИЯ

Из пружин от обычных деревянных прищепок получают необычные серьги и кулоны. Причем, достаточно иметь всего три пружины и по три красивые крупные продолговатые бусины с широкими дырочками, чтобы иметь комплект украшений под любой наряд.

Прикрепите к двум пружинкам дужки для сережек, которые можно купить в магазинах швейной фурнитуры. Через третью пружину пропустите прочную толстую цепочку. Потяните загнутые концы пружин в стороны и просуньте их в дырочки бусин. Украшения готовы.

При необходимости вы сможете легко поменять бусины в зависимости от того, под какую одежду вы наденете эти украшения.



УНИВЕРСАЛЬНАЯ КОРОБКА

Коробка из-под обуви, хлопчатобумажная ткань, прочная тесьма двух видов и клей – вот все, что нужно, чтобы сделать коробку-сумочку. Оклейте саму коробку и крышку одной или разными тканями. Из тесьмы потолще сделайте ручки сумки, а ту, что тоньше, приклейте полоской по периметру коробки.

Используйте сумочку из коробки для хранения салфеток или емкостей с солью и специями, которые вы берете с собой на пикники.

Если вы упакуете в такую коробку-сумку небольшой подарок, это будет и оригинально, и полезно, вы вручите как бы два подарка, ведь упаковка может служить сумкой.

Подготовила Валентина Жилина

34 Своими руками

Размер 46-48. Длина по спинке 73 см.

ТОП С АЖУРНОЙ КОКЕТКОЙ

Удлиненный топ в виде маленького платья с ажурной кокеткой, широкими лямками и кокетливой складочкой внизу станет удобной и любимой одеждой для вас на все лето!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте плотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (хлопок 100%; 400 м/100 г) — 550 г; спицы №2,5; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, кокетка — по схеме I, вязание складки — по схеме II.

Описание работы

Перед: набрать на спицы необходимое количество петель для низа топа (рассчитав количество петель по связанным заранее образцам лицевой глади и ажурной вязки), прибавить 20 п. для складки. Связать 10 р. лицевой гладью, провязать 1 р. изнаночными п. (для подгиба края топа), дальше вязать лицевой гладью. С правой стороны наметить складку и вывязать ее по схеме II. Ажурная полоса по краю складки отмечена на выкройке стрелками. Связав складку на высоту 17 см, закрыть средние 20 п. Далее до линии кокетки вязать, делая убавления в каждом 10-м р. по 1 п. После вывязывания всего топа по схеме II, заложить складку по сгибам, отмеченным на выкройке пунктирными линиями, и приметать ее по изнанке к основному полотну топа. Довязав до линии кокетки, перейти на узор по схеме I (раппорт узора — 4 р., повторять с 5-го р.). Связав кокетку, сделать отметки для расположения бретелей. Закрыть петли, кроме предназначенных для бретелей, и связать их резинкой 1 х 1 на высоту 30 см. Закрыть петли по две.

Спинка: связать аналогично передней части топа, кроме складки.

Сборка: сшить боковые швы. Бретели аккуратно, чтобы было незаметно, пришить к спинке. Обновка готова!

Схема I

ДЛЯ КОКЕТКИ



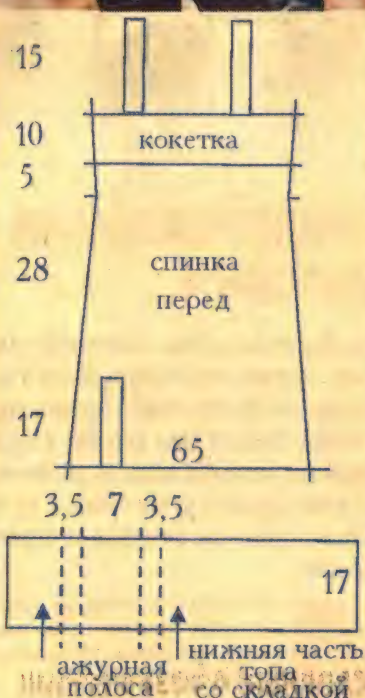
Схема II

для складки по низу топа



Условные обозначения:

- △ — 2 лиц. п. вместе с наклоном вправо
- △ — 2 лиц. п. вместе с наклоном влево
- — накид
- — 1 изн. п.
- | — 1 лиц. п.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ТОП ИЗ КРУГЛЫХ МОТИВОВ С КИСТЯМИ

На первый взгляд, вязать его непросто. Но, взяв в руки крючок и связав первый круглый мотив, Вы непременно закончите вязание. Топ связан с использованием самых простых приемов, удачное сочетание которых сделает его очень привлекательным.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: меланжированные нитки (хлопок 100%; 400 м/100 г) – 350 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры по схемам I, II, III.

Описание работы

Начните вязание с круглых мотивов. Всего их потребуется связать 12 (по 6 для переда и спинки). Вязите их по схеме I.

Затем по схеме II соедините их между собой и провяжите вверх 7 рядов. С 8-го р. вяжите сетку из цепочек по 4 п. Сверяйте вязание с выкройкой и примеряйте на себя.

Нижнюю часть топа вязать по схеме III. 1-й и 2-й р.: на боковых мотивах свяжите еще по 4 р. (повторив два раза 1-й и 2-й р. по схеме III)

Сборка: сшейте боковые швы (в случае необходимости) и украсьте низ топа кистями длиной 11 см. Для этого нарежьте из клубка нитки в несколько сложенных длиной 25 см, сверните каждую пасму пополам, при помощи крючка вытяните с изнанки налицо петлю и просуньте пасму в петлю. Затяните, и кисть готова.

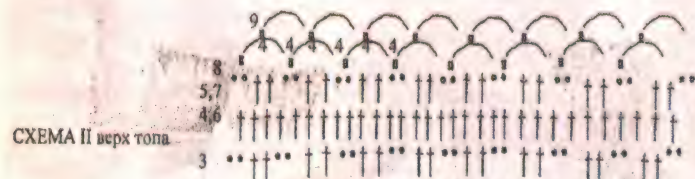
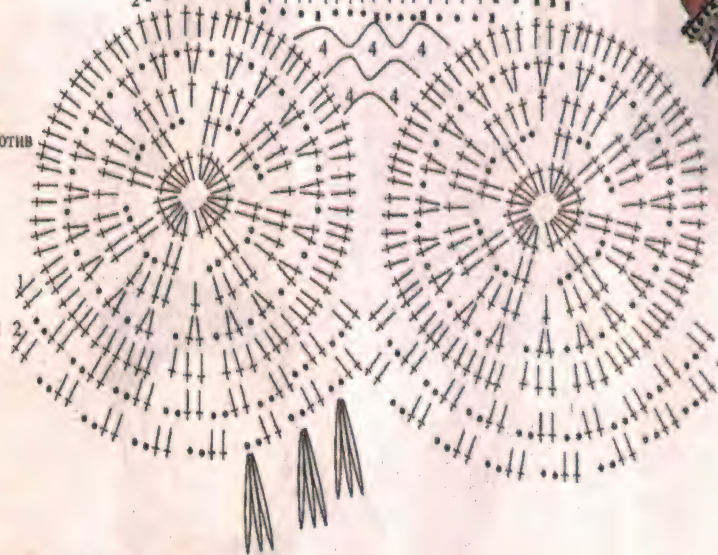


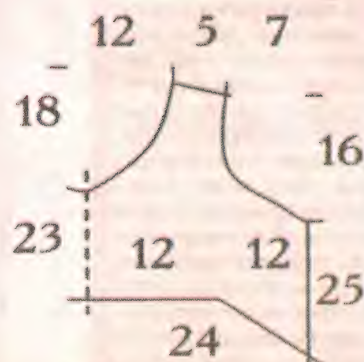
СХЕМА I
Круглый мотив

СХЕМА III
Низ топа



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- I — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⊕ — столбик с накидом (ст. с/н.)



1/2 спинки, переда

ОЧКИ



Круглые очки

Как их только ни называют: очки-«ленноны», «велосипеды», «тишейды» — все это очки в оправе округлой формы, которые по-прежнему занимают лидирующие позиции в рейтинге модных новинок 2015 года. Большинство дизайнеров отдали предпочтение лаконичному дизайну, строгим черным и коричневым оттенкам, а также идеальному геометрическому кругу. Однако другие законодатели стиля предлагают круглые очки более крупных размеров с эффектными разноцветными сте-



Вот это красотища! Наступающий пляжный сезон обещает быть очень ярким! Предлагаем вам коллекцию новых модных купальников, на которые стоит обратить внимание. Каждый из них обладает своей неповторимой особенностью, которая позволит его хозяйке почувствовать себя на пляже настоящей супермоделью!

МОДЕЛЬ - ПРОСТО СУПЕР!



1 Черно-белый купальник с пояском, подчеркивающим талию, и эффектными вставками и вырезами выполнен в спортивном стиле и подойдет любительницам активного отдыха.

2 Элегантное монокини из ткани с принтом обрамлено широким белым кантом, что делает его очень эффектным. Верхняя часть в виде ромба зрительно вытягивает фигуру, делая ее стройнее.



3 Купальники с имитацией деталей верхней одежды — одна из модных новинок в пляжной моде. Прототип этого купальника — старая добрая мотоциклетная кожаная куртка с молниями и кнопками.

4 А этот купальник с манишкой, галстуком-бабочкой, пуговками и пояском с пряжкой повторяет наряд для торжественного мероприятия. Что ж, появление на пляже тоже можно сравнить с выходом в высший свет!



10



11



9



12



клами в ярких оправках. Эти очки идеально смягчают контуры прямоугольного или треугольного лица, при этом являясь не самым лучшим выбором для круглолицых барышень. Стилистически круглые очки идеально сочетаются с этническим гардеробом — длинными юбками, сарафанами, туниками, одеждой из денима.

Очки прямоугольной формы

Традиционную форму очков вряд ли можно назвать новинкой, однако в этом сезоне она также популярна, особенно в разнообразных ярких и достаточно массивных оправках. Идеально подходит к лицу овальной формы и сочетается с деловым стилем одежды.

«Кошачий глаз»

Очки с вытянутыми внеш-

Спортивные очки

«Авиаторы»

13

14

15

16

17

18





му внешнему виду, великолепной способности обеспечивать максимальный обзор и отлично защищать глаза от ультрафиолета.

ДЕТАЛИ И ЦВЕТА

Какую бы форму очков вы ни выбрали, обращайтесь внимание на цвет и украшения оправы. Модные очки дизайнеры украсили яркими деталями — камнями, стразами, цветочными принтами, ажурными дужками и т. д. Что же касается цветовой палитры, здесь царит полная демократия. Поэтому в летнем сезоне 2015 года одинаковой популярностью будут пользоваться как классические черно-коричневые тона, так и более яркие неоновые или металлические оттенки, а также очки с разными цветами стекол: например, голубого и розового в белой пластиковой оправе.

5 Соблазнительно и очень женственно! Купальник с высокими трусиками с аппликацией в виде контура губ не может не обратить на себя всеобщее внимание.

6 Просто нет слов, до чего хорош этот купальник с эффектными узкими шнурами, соединяющими верх и низ модели с помощью металлических колечек!

7 Узоры из переплетений узких ленточек — один из трендов нынешнего лета. Купальники, выполненные в этом стиле, выглядят суперэффектно и изысканно.

8 Купальник с топом-маечкой скомбинирован из прозрачной сетчатой ткани и эластичного трикотажа. Украшен аппликацией и контрастным кантом.

9 Эффектное белоснежное бикини с лентами и металлическими кольцами прекрасно подчеркнет красивый загар.

10 Женственный и элегантный купальник из трикотажа с цветочным принтом, вы-

сокими трусиками с пластиковой молнией и лифом с имитацией рукавчиков выглядит очень свежо и по-новому.

11 Стильный купальник с лифом-бюстье, скомбинированным из черного и белого трикотажа с застежкой-молнией. Пояс трусиков выполнен из широкой трикотажной ленты с принтом в виде фруктов.

12, 14 Оригинальные модели монокини в двух цветовых гаммах: яркой с оранжевым, коралловым и голубым оттенками, и более спокойной — в серых, бежевых и молочных цветах — выглядят одинаково эффектно.

13 Бикини с перекрещенными бретельками и полосами на трусиках, выполненное из металлизированного трикотажа, — блестящая модель в прямом и переносном смыслах!

15 Этот купальник обладает огромным плюсом — необычной деталью в виде пелеринки с контрастной подкладкой, которая создает потрясающий эффект!

16 Хотите похвалиться

утонченным вкусом? Выбирайте этот купальник с бантом под грудью и широким поясом, завязывающимся сбоку на узел.

17 Ретро-купальник в бельевом стиле с вышивкой — очень смело.

18 Оригинальное монокини в стиле колорблок, скомбинированное из трикотажа вишневого и кораллового цвета, выглядит очень ярко и жизне-радостно.

19 Полоска — один из обязательных трендов сезона. Асимметричный черно-белый купальник полностью соответствует этой модной тенденции.

20 Купальник-бикини с зигзагообразными краями и неожиданной аппликацией в виде глаза на одной из чашечек — это что-то новенькое!

21 Прекрасная модель для любительниц классического стиля: темно-синие монокини с восхитительным декольте, декорированным белым кружевом. Элегантно, стильно и эффектно!



Этим летом очень популярны самые разнообразные комбинезоны: удобные, практичные, элегантные, нарядные, соблазнительные и экстравагантные. Выбирайте!

КОМБИНЕЗОНЫ КОРОТКИЕ...

1 Просто чудо! Ярко-синий комбинезон с умопомрачительным декольте и вырезом на спинке способен покориť с первого взгляда!

2 Симпатичный комбинезон из хлопка в тонкую черно-белую полоску с воланами, обрамляющими горловину и проймы, обладает милой особенностью — фестончатыми краями.

3 Ну что за прелесть этот коралловый комбинезончик с баской и лифом без бретелей! Если вам нужен более строгий вариант, скомбинируйте его с белым жакетом!

4 Эффектная модель из тонкого хлопка с цветочным принтом и расклешенной отлетной деталью у верхнего края подойдет только стройным высоким девушкам.

5 Стильный и яркий комбинезон с четко очерченным лифом-корсажем, подчеркивающим красивую грудь, и шортиками со складочками у талии вполне может стать самой главной моделью этого лета.

6 Комфортный и нежный комбинезон из тонкого батиста с оригинальной отлетной деталью из двух слоев ткани, пришитой к верхнему краю изделия, выручит в жару.

7 Черно-белый комбинезон с изысканным вырезом на спинке, очерченным черным кантом, и декорированный черным кружевом можно надеть и на торжественное мероприятие, и на модную вечеринку.

8 Необычный крой этой модели способен привлечь внимание, а экстравагантный вырез спереди позволит продемонстрировать красивый загар. Изюминка модели — бретели, перекрещивающиеся на спинке.



...И ДЛИННЫЕ

1 Комбинезон с налетом стиля ретро с голубыми вставками на расклешенных брюках и облегающим верхом с изысканными вырезами на спинке.

2 Стильный и эффектный комбинезон облегал фигуру как вторая кожа. Оригинальные вырезы спереди и на спинке гармонизируют с маленькой круглой горловиной и длинными рукавами, придающими модели некоторую чопорность.

3 Комфортный комбинезон свободного покроя с отлетной деталью у верхнего края, вырезом спереди и просторными брюками с заниженной линией шага лучше носить с обувью на высоких каблуках.

4 Интересный покррой верха и глубокое декольте притягивают взгляд, а обтягивающие белые брюки подчеркивают стройность фигуры.

5 Прекрасная идея переделки для простых брюк: добавьте к ним пристегивающийся верх в виде узкой планки со стойкой и с застежкой на кнопки сзади на шее.

6 Необычный лиф с одной асимметричной бретелью, атласными планками и контрастной деталью делают модель очень оригинальной. Милая деталь — замочки-молнии на брюках.



1



2



3



4



5



6

По утверждениям психологов, мужчина, который живет в гражданском браке, считает себя свободным и ведет себя соответственно. Женщина же, наоборот, считает себя замужней, даже если брак — гражданский, и штампа в паспорте у нее нет. Вот и получается, что женщина мечтает о подтверждении ее семейного статуса, а мужчина стремится сохранить свободу. Всем знакома ситуация, когда люди давно встречаются, их отношения успешно развиваются, все у них прекрасно, знакомые воспринимают их как пару, а незнакомые, как мужа и жену, потому что по их поведению видно, что они — родные люди. Вот только штампа в паспорте нет и не предвидится, потому что у них не только дата свадьбы еще не назначена, но даже предложение руки и сердца еще не прозвучало.

В таких ситуациях женщинам, которых не устраивает подвешенное состояние, приходится брать инициативу в свои руки. Конечно, женщине не пристало самой делать предложение руки и сердца мужчине, но слегка подстимулировать процесс иногда бывает необходимо.

Как же в действительности «работают» самые расхожие советы, которые дают тетушки, кумушки и женские сайты, чтобы чуть-чуть подтолкнуть мужчину сделать, наконец, предложение?

НАРИСУЙТЕ РАЙСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

СОВЕТ. Покажите ему, какая вы хорошая хозяйка (как сильно изменится к лучшему его жизнь, когда он женится на вас).

«Мой парень живет на квартире. Уговорил меня переехать к нему. Я обрадовалась, бросилась устраивать быт, наводить уют, готовить вкусности. А что в результате? Раньше мы ходили в кино, гуляли, он приглашал меня в кафе, потому что дома у него был вечный бардак, а в холодильнике «мышь повесилась». Теперь мы сидим дома, в уюте, комфорте и окружении вкусной еды — ну просто как супруги со стажем. Когда он уговаривал меня переехать, говорил: «Представляешь, мы будем всегда вместе, заживем семьей». Я надеялась, что он имел в виду нормальную семью, а его, видимо, вполне устраивает такая «модель семьи». Недавно, когда я упрекнула его за разбросанные вещи, он с таким сарказмом заметил: «О, да ты ведешь себя, как настоящая жена!» Получается, что я для него — «ненастоящая», а просто бесплатная

В ОЖИДАНИИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

домработница, с которой еще и спать можно?» Алина, 25.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Мужчины не склонны что-либо менять в своей жизни, когда их все устраивает. К чему ждать благодарности в виде обручального кольца за налаженный быт? Ведь все и так прекрасно! Но даже при совместном проживании можно поманить его заманчивой перспективой. Сказать мечтательно: вот здесь можно было бы сделать так, а здесь вот так, а на вопрос, почему бы не воплотить эти мечты в жизнь, ответить, что в этом есть смысл, когда здесь будет жить семья. Или, накрывая на стол, сказать, что сейчас вы кормите его тем, что приготовлено на скорую руку, а вот если бы у вас был муж, вы бы научились готовить даже... и выбрать какое-нибудь очень заковыристое блюдо. Заманчивая перспектива еще более устроенного быта всегда манит мужчину, ему такие отношения, когда за что-то хорошее надо бороться, очень понятны. Возможно, желание жить в комфорте и гурманстве подтолкнут его к мысли заплатить за возможность жизни в раю собственной свободой.

УВЕЛИЧЬТЕ ДИСТАНЦИЮ

СОВЕТ. Старайтесь видеться с ним не чаще двух-трех раз в неделю, отказывайтесь от предложений поехать куда-нибудь вместе отдохнуть и не забывайте, что у вас есть своя жизнь, а молодой человек или даже жених — только ее часть.

«Мы с Гошей вместе уже более трех лет. Отдыхать всегда ездим с друзьями в поход на байдарках. А в прошлом году я решила изменить традицию, сказала, что у подруги горят две путевки в Испанию, так как ее мама приболела и поехать не может, поэтому я должна выручить подругу и поехать с ней. Не скажу, что его это сообщение обрадовало, но что он мог возразить? Через две недели мы встретились, я, захлебываясь от восторга, делилась впечатлениями, демонстрировала снимки и подарки, которые привезла ему, рассказывала, какие места мне понравились, единственное, о чем я жалела, что не могла разделить все прелести своего путешествия с ним. Он сетовал, что, как дурак, был в походе один и чувствовал себя неприкаянным, да еще и позвонить не мог — в той глуши нет связи. А я продолжала рассказывать, как вся группа завидовала паре новобрачных, для которых эта поездка была свадебным путешествием. В отеле у них был прекрасный номер «для новобрачных», за ужином им вывезли на разукрашенной тележке свадебный торт, который испекли специально для них, какой праздник с музыкальной программой и подарками им



устроили! Видимо, вид у меня был настолько счастливо-мечтательный, что он сказал: «Так в чем дело, на следующий год едем туда вдвоем. Успеешь организовать скромную свадьбу? Хотелось бы оставить побольше денег на поездку». Вот уж не ждала, что всего лишь один отпуск врозь поможет сбыться моей мечте». Анжела, 27.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Если вы, ни в коем случае не отказываясь от отношений, немного раздвинете свое личное пространство, увеличив дистанцию между вами, это может стать для него намеком на возможность потерять вас. Если мужчина любит вас, желание жениться на вас созреет у него быстрее. У него уже выработалась потребность видеть вас, общаться с вами и ему хочется этого все больше и больше. Когда он даже на пару недель останется без вас, да еще и во время отпуска, он острее почувствует, как вас ему не хватает, и захочет, чтобы вы стали неотъемлемой частью его жизни. А для этого ему необходимо на вас жениться. Если же некоторое отдаление пройдет для него незамеченным или даже понравится, значит, о свадьбе с ним можно и не мечтать.

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ НА ПРОВОКАЦИЮ

СОВЕТ. Если в ответ на ваш вопрос: «Когда же мы поженимся, милый?», он предложит вам переехать к нему и жить в гражданском браке — не переезжайте! Скажите, что вы старомодны, что вас никогда не поймут родственники, и вы лучше подождете с переездом до того счастливого дня, когда для вас прозвучит марш Мендельсона.

«Несколько раз мой парень говорил, как ему не нравится расставаться со мной до завтра, и если бы у нас были деньги на съемную квартиру, давно бы сделал мне предложение. Но тут

его тетя уехала в другой город нанять новорожденного внука, а его попросила пожить в ее квартире, надо было лишь оплачивать коммуналку. Он уговорил меня переехать туда с ним. Я согласилась, но за полгода, что мы здесь живем, я не только не дождалась предложения, но не слышала даже намеков, хотя раньше свадьба казалась делом ближайшего будущего. Особенно обидно, потому что за это время мы оба нашли подработку с условием, что нас возьмут на постоянную работу после получения диплома. Теперь мы могли бы платить и за съемную квартиру». Вика, 21.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Не слушайте рассуждений о том, что женитьба — это всего лишь штамп в паспорте, главное — отношения. Если он не хочет на вас жениться, значит, он не любит вас настолько, чтобы забыть о свободе. А для чего ему так нужна свобода? Для того, чтобы встретить кого-нибудь еще?

ИСПУТАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬЮ РАССТАВАНИЯ

СОВЕТ. Дайте ненароком ему понять, что вами интересуются другие мужчины, чтобы чувство собственника заставило его сохранить отношения и сделать вам предложение.

«В школе в меня был влюблен одноклассник и на выпускном даже сделал предложение. Для меня он всегда был другом, я этого не скрывала и сказала прямо, что о свадьбе не может быть и речи. Он уехал учиться в Москву, мы виделись от случая к случаю и чаще всего в компании бывших одноклассников. За это время я уже встречалась с мужчиной, от которого ждала предложения, прямо не спрашивала, а моих намеков он не понимал, хотя я знала, что любима. Через пять лет после окончания школы мой одноклассник приехал домой, позвонил моим родителям и напросился в гости. Я прихожу к занятиям, а там накрыт стол, и мама говорит: «Владик пришел просить твоей руки, мы с папой ждем тебя, не знаем, как ты к этому отнесешься». Пришлось увести Владика на прогулку и еще раз объяснить ему, что мы с ним можем быть только друзьями. Вечером, встретившись с любимым, я пересказала ему всю эту историю, не сказав только, что Владу я отказала. Надо было видеть его лицо. Он смотрел на меня глазами потерянного ребенка и все время спрашивал: «А как же я?» На следующий день мы отнесли с ним паспорта в загс, а через месяц поженились и живем счастливыми». Ирина, 32.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Все мужчины по натуре собственники и ни за что не отдадут то, что им дорого. На этом и можно сыграть. Предложение от другого мужчины, угроза переезда в другой город, даже предложение взять тайм-аут в отношениях и решить, как все-таки развивать их дальше, могут форсировать

принятие решения жениться, чтобы не потерять дорогую женщину. Но если мужчина воспринимает такие перспективы спокойно, значит, связывать свою жизнь с вашей он не собирался изначально. И без этой провокации вы бы так и остались в неведении.

СПРОСИТЕ НАПРЯМУЮ

СОВЕТ. Если вы любите друг друга, давно вместе и у вас доверительные отношения, задайте прямой вопрос о будущем.

«У моей сестры были прекрасные отношения с парнем, они встречались почти пять лет. Она всячески намекала ему о желании выйти за него замуж, и о счастливой семейной жизни общих знакомых рассказывала, и детишкам умилялась и вздыхала над красивыми домами, глядя фильмом, говорила, что хотела бы такой. Никакого отклика на свои намеки не получила и однажды решила задать прямой вопрос: как он смотрит на перспективу их отношений. А в ответ услышала, что у ее любимого далеко идущие планы по поводу карьеры, он будет пробиваться всеми возможными путями, возможно, даже через родственные связи жены, а поскольку наши родители ничем в его карьере помочь не могли, то жениться на моей сестре не входило в его планы. Он честно сказал, что очень хорошо к ней относится и не хочет расставаться, во всяком случае, пока ему не подвернется шанс. Можете представить себе, в каком состоянии сестра примчалась домой после этого разговора! Еще три года после этого она не хотела даже слушать ни о каких мужчинах и твердила, что любви не существует, один голый расчет». Юлия, 23.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Услышав такой ответ на свой вопрос, скажите: «Ну что ж, так тому и быть», и больше с ним не встречайтесь. Никогда. Когда речь идет о таких серьезных вещах, как свадьба, мужчины не врут и не шутят. И дело тут не в том, что он боится связать с вами свою жизнь: он просто-напросто этого не хочет. И заставить его вы не в силах.

Если он ответит, что хотел бы жениться на вас, но пока не готов к такому ответственному шагу, то дальнейшее развитие событий будет зависеть от вас. Спросите его, когда он будет готов. И если он скажет: «Ну, может быть, через годик-другой», начните встречаться с ним реже чем обычно, или подумайте о новом знакомстве. Вы и так долго ждали его предложения. Хотите ждать еще?

Если вы уже живете вместе, и он говорит, что не хочет пока оформлять ваши отношения, будьте готовы к возвращению домой. Когда желание создать семью есть только у женщины, а у мужчины его нет, оставьте его в покое.

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ДОСТОИНСТВА

● Если он скажет, что не хочет жениться на вас, не выражайте своей обиды, не пока-

зывайте, что вы вне себя от гнева, и не упрекайте его в том, что он вас обманул или подвел. Особенно, если вы жили вместе. Ведь вы сами позволили ему обладать вами без обязательств с его стороны.

● Не упрашивайте и не умоляйте его передумать. Если мужчина любит женщину и хочет связать с ней жизнь, он делает ей предложение сам, без малейшего давления. Уговоры, слезы, угрозы могут только усугубить положение и еще больше убедят его, что он поступил правильно.

● Не верьте, что он не может жениться на вас из-за воспоминаний о неудачном браке в прошлом.

● Не позволяйте мужчине, с которым вы встречаетесь год или больше, убедить вас подождать до той прекрасной поры, когда он не будет так занят на работе, разбогатеет или купит жилье. Трудности на работе и финансовые проблемы будут всегда. Они не имеют никакого отношения к любви и браку.

● Если он видит, что вы довольствуетесь малым и не страдаете от того, что ваш брак все еще не зарегистрирован, вы никогда не дождетесь от него предложения. А значит... вы должны быть готовы уйти. Сколько можно ждать?

Когда мужчина любит и хочет, чтобы вы стали его женой, он становится на одно колено и произносит: «Я не миллионер, но я люблю тебя и хочу сделать для тебя все, что в моих силах. Я знаю, что вместе мы сможем преодолеть все трудности, которые встретятся на нашем пути».



Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант **Наталья БУРЯ**



ОВЕН Излишняя суетливость и поспешность во второй половине июня могут стать причиной неудач и лишних проблем. Финансовая ситуация будет стабильной. Запланированная поездка пройдет удачно. Первая половина июля принесет улучшение домашней обстановки, радость от супружеских и партнерских отношений. Появится возможность для интересного и привлекательного отдыха, укрепления здоровья.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 1, 6, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Вторая половина июня принесет укрепление финансового и материального положения. Проблемы могут быть связаны с благоустройством жилья. В первой половине июля романтический настрой будет способствовать новым увлечениям. Это благоприятное время, чтобы изменить свою судьбу, поменять обстановку, окружение, начать новую деятельность. Звезды будут на вашей стороне, и у вас все получится.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 25, 30. В июле: 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 16 июня будьте внимательнее как на дорогах, так и за рулем, а также в отношениях с окружающими. Сдерживайте склонность к расточительству, чтобы не оказаться с нулевым бюджетом к концу месяца. С 1 по 10 июля вложение денег и финансовые операции могут оказаться выгодными. После 13 числа возможны неожиданные препятствия в делах, которые повлекут за собой финансовые трудности.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 23, 28. В июле: 1, 6, 10.

РАК После 15 июня в делах и личной жизни могут возникнуть самые разные ситуации, которые трудно и объяснить, и разрешить. На финансах это не отразится, а вот со здоровьем возможны проблемы. С началом июля вас ждет удача и прибыль в бизнесе. Высока вероятность интересной дальнейшей поездки, заключение выгодных контрактов, не исключен также и повышенный интерес со стороны противоположного пола.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 24, 29. В июле: 5, 9, 13.

ЛЕВ С 15 по 21 июня ваша эмоциональная неуравновешенность может негативно отразиться на вашем здоровье и нервной системе. В эти дни высока вероятность травм и аварий. С 1 по 10 июля — благоприятный период для работы и личной жизни. После 11 числа придется завершать старые дела и выполнять обещания. В личной жизни возможны конфликты. С деньгами тоже не все будет благополучно.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 17, 21, 28. В июле: 2, 7, 11, 15.

ДЕВА Во второй половине июня возможна успешная операция с недвижимостью. А к концу месяца значительно улучшится и финансовая ситуация. В начале июля профессиональные дела и проблемы будут преобладать над личной жизнью. У родителей возможны проблемы с детьми. Но ваша энергетика в этот период будет ослаблена, поэтому самое время подумать о полноценном отдыхе.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 26, 30. В июле: 4, 8, 12.

ВЕСЫ После 15 июня возможны интересные путешествия, новые знакомства, а, возможно, и предложение новой работы. С финансами сложных ситуаций не предвидится. В начале июля заботы о пожилых родителях могут внести беспокойство в размеренную жизнь семьи. Период с 6 по 14 июля благоприятен для вступления в брак. Однако следите за тем, чтобы близкие люди не увели у вас из-под носа любимого человека.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 2, 6, 11, 15.

СКОРПИОН После 15 июня в вашей жизни наметится медленное, но верное продвижение к жизненным высотам, а с 21 числа начнется важный судьбоносный период, который определит ваш успех и карьеру на ближайшие месяцы. С началом июля любые встречи, поездки, важные контракты, брачные союзы — всё будет способствовать вашему будущему успеху. Он не за горами. Не замыкайтесь в себе и дерзайте.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 19, 26, 30. В июле: 4, 9, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июня будьте благоразумны и не доводите до кризиса как личную, так и семейную жизнь. С началом июля наступит благоприятный период для гармонизации семейных и любовных отношений. Но ваш энергетический потенциал в июле будет невысок. На работе возможны проблемы с началом. Отдых в этом месяце принесет вам гораздо больше пользы, нежели работа.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 18, 23, 28. В июле: 1, 6, 10, 14.

КОЗЕРОГ После 15 июня для вас наступает благоприятный период. Вы можете удачно начать новое дело, вступить в брак, радикально изменить отношения с соперниками. Возможны благоприятные перемены в профессиональной сфере. Многие счастливые события, начавшиеся во второй половине июня, будут иметь продолжение в июле. За повседневными заботами постарайтесь находить время для отдыха и общения.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 24, 29. В июле: 1, 5, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ Период с 15 по 21 июня благоприятен для укрепления отношений как на работе, так и с друзьями и близкими людьми. В июле на первое место выйдут профессиональные проблемы и вопросы карьеры. С отпуском придется повременить, хотя финансовая ситуация будет стабильной. А вот состояние здоровья будет неустойчивым. Возможны проблемы с желудком и кишечником. Некоторым придется посетить зубного врача.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 18, 22, 28. В июле: 2, 7, 10, 14.

РЫБЫ Во второй половине июня не стоит планировать серьезных мероприятий и дальних поездок. Личные, семейные дела могут стать основной темой этого месяца. Возможна активная работа на дачном участке, приезд родственников издалека. В июле звезды также неблагоприятны к работе и финансам. Возможны большие нервные перегрузки. Старайтесь быть сосредоточеннее и осмотрительнее.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 21, 25, 30. В июле: 5, 8, 13.

ТРИ ЦВЕТА любви

Разве у любви бывает цвет? Кому-то нравятся голубые глаза, кому-то карие, кому-то зеленые... И у каждой из нас есть цвета, которые нравятся больше других, на которые приятно смотреть.

Но только три цвета: **ОРАНЖЕВЫЙ, ЗЕЛЕНый и ФИОЛЕТОВЫЙ**, отражают женские предпочтения, касающиеся мужчин.

Психологи считают, что по тому, какой из этих трех цветов бессознательно выбирает женщина, можно легко понять, какой мужчина привлечет ее внимание и по каким критериям она выберет себе спутника жизни. Но этот выбор (в пользу одного из трех цветов) также показывает, что именно в ее личности привлекает мужчин.

Посмотрите на каждый из этих трех цветов и решите для себя, на какой вам смотреть приятнее.

ВЫ ВЫБРАЛИ ОРАНЖЕВЫЙ?

Мужчин в вас привлекает живой и дружелюбный характер. Вы видите людей чуть ли не насквозь и, обладая железной логикой, можете правильно оценить любую ситуацию.

Общаясь с людьми, вы стараетесь как можно ближе расположиться к собеседнику, а иногда даже прикоснуться к нему. Так вы даете понять, что внимательно слушаете его, он вам интересен.

Когда вы впервые видите мужчину, то сначала оцениваете его внешность. Но выбирая мужа, вы ищете в нем интеллект.

Женщины вашего типа обычно посвящают себя умным мужчинам, только с ними можно прожить всю жизнь. А еще для вас важно, чтобы он в каких-то делах разбирался гораздо лучше вас и мог поделиться с вами своими знаниями и навыками.

ВАШ ВЫБОР — УМНЫЙ МУЖЧИНА!

Внимание! При первой встрече с мужчиной вы обычно скрываете свою чувственность и не спешите раскрыть ему душу. Поэтому у него складывается о вас представление, как об умной и сдержанной девушке, хотя внутри у вас могут бушевать эмоции. Имейте в виду: если вы не раскроете перед ним свою натуру, он не сможет правильно

истолковать и ваше поведение, и манеру общения.

ВЫ ВЫБРАЛИ ЗЕЛЕНый?

При знакомстве с мужчиной ваша внутренняя гармония, а также ненавязчивая, доверительная и располагающая к себе манера общения заставляют его рассказать вам о себе всё. Рядом с вами ему тепло и уютно, он чувствует вашу полную поддержку. И вы сами сразу видите, что для вашего нового знакомого наиболее важно.

Доверяйте своей интуиции и способности слушать: именно они помогут вам определить, чего он ждет от отношений с вами. Вас же больше всего привлекают его образованность и интеллект. Эти качества подстегивают ваше любопытство. Но когда вам приходится выбирать, главным критерием для вас становится надежность. Для вас это самое главное. Ведь вы хотите иметь любящего и заботливого супруга и отца своим детям. Только за таким — как за каменной стеной — вы сможете воплотить в жизнь свои мечты.

ВАШ ВЫБОР — НАДЕЖНЫЙ МУЖЧИНА!

Внимание! Вы очень открыты для общения со всем миром и можете быть «своей» в любой компании. Но эти качества могут помешать вам найти мужчину своей мечты, так как

некоторые могут неправильно воспринять вашу манеру поведения, а потом разочароваться, осознав, что вы — совсем другая.

ВЫ ВЫБРАЛИ ФИОЛЕТОВЫЙ?

Вам, безусловно, нравятся энергичные мужчины. Но лучший партнер для вас тот, кто способен и успокоить вас, и обеспечить вам комфорт в жизни. Вы завоевываете мужчин с помощью острой интуиции, а ваш энтузиазм придает им просто немеренные силы. Рядом с вами они чувствуют себя по-настоящему счастливыми, потому что их жизнь становится радостной и насыщенной, а возможности — неисчерпаемыми. Ваши главные качества, которые мужчины очень ценят, — преданность и искренность. И все-таки ваше последнее слово при выборе партнера (допустим, что он прошел тест на все основные положительные качества) — внешность.

ВАШ ВЫБОР — КРАСИВый МУЖЧИНА!

Внимание! Дайте кандидату на вашу руку и сердце шанс проявить себя. Не судите о нем, руководствуясь собственными предубеждениями. Оценивайте его поступки объективно и не сравнивайте с придуманным вами идеалом.





Вся наша жизнь — общение с разными людьми по разным поводам. Если это не дружеский треп ни о чем, то разговор мы заводим, чтобы достичь какой-то цели. И в этом случае очень важно уметь подобрать правильные слова, нужный тон и манеру разговора. Те, кто обладает таким умением, с большим успехом добиваются желаемого, быстрее склоняя собеседника на свою сторону. Мы обратились к этой теме летом, потому что в это время мы меньше сидим дома, больше общаемся не только с друзьями, но и посторонними людьми.

В зависимости от того, с кем и о чем вы говорите, вы можете выбрать один из двух возможных стилей: подчиняющийся или авторитарный.

Если вы выбираете **ПОДЧИНЯЮЩИЙСЯ**, то вам следует внимательно слушать собеседника, соглашаться лишь с тем, с чем вы согласны, но так реагировать на чужие слова и задавать вопросы, чтобы они не вызвали конфронтации, и в то же время давать по ходу разговора свои оценки, предвывая их словами: «Я думаю», «Мне кажется», «Может быть», и т. д.

Тот, кто выбирает **АВТОРИТАРНЫЙ** стиль, абсолютно уверен в том, что он утверждает, предъявляет требования, делает заявления, спорит, противоречит собеседнику и никогда не дает своей оценки.

Какой стиль выбрать в той или иной ситуации? Как лучше разговаривать...

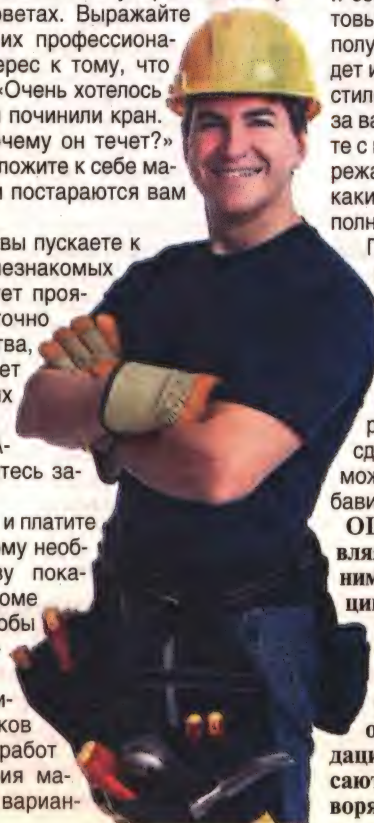
...С РАБОЧИМИ, РЕМОНТИРУЮЩИМИ ВАШУ КВАРТИРУ

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: описать работу, которую требуется выполнить, и договориться о приемлемой оплате.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА. Используйте комбинацию авторитарного и подчиняющегося стилей. Поскольку от рабочих зависит многое, обязательно покажите, что вы осознаете значимость их умений и стараний. Расспрашивайте рабочих обо всех возможных вариантах выполнения работ, просите совета по поводу того, какой из этих вариантов больше подойдет в вашем случае.

НО не бойтесь давать четкие указания в тех деталях, в каких вы уверены и не нуждаетесь в советах. Выражайте уважение к их профессионализму и интерес к тому, что они делают: «Очень хотелось бы, чтобы вы починили кран. А, кстати, почему он течет?» Так вы расположите к себе мастеров, и они постараются вам угодить.

Поскольку вы пускаете к себе в дом незнакомых людей, следует проявить достаточно гостеприимства, чтобы в ответ получить их благосклонность. **ОДНАКО** вы являетесь заказчиком, нанимателем и платите деньги, поэтому необходимо сразу показать, «кто в доме хозяин», чтобы избежать непредвиденных передвижений сроков выполнения работ и навязывания мастерами тех вариан-



НАЙДИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА

тов их выполнения, которые повлекут за собой повышение стоимости услуг.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Разговаривайте с ними как с подчиненными, высоко держа голову и выпрямив плечи. Ни в коем случае не тербите пуговицу или локон — это выдаст ваше волнение и нервозность.

ОШИБКИ. Не проявляйте в разговоре снисходительность и пренебрежение. Ни в коем случае не делайте замечаний типа: «От вас столько грязи!» или «Можно было газетку постелить!» Если чистота для вас очень важна, скажите об этом в самом начале работ так вежливо, насколько это возможно, и обеспечьте мастеров подходящими для соблюдения чистоты инструментами и материалом.

...С УЧИТЕЛЕМ ВАШЕГО РЕБЕНКА

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: без нажима и критики получить подробную информацию о ребенке.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА. Выберите подчиняющийся стиль и выражайте свое почтение и согласие с тем, что вам говорят. Подготовьте заранее вопросы, на которые хотите получить ответы. Скорее всего, учитель будет использовать в разговоре авторитарный стиль, делая выводы из своих наблюдений за вашим чадом. Чем почитильнее вы будете с ним говорить («Не понимаю, почему Сережа так ведет себя в классе! Нет ли у вас каких-нибудь рекомендаций?»), тем более полную информацию получите.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Стойте или сидите прямо. Если вы сидите, наклоните туловище немного вперед и навстречу, так вы покажете, что с готовностью и вниманием слушаете собеседника. Учителя обожают, когда их внимательно слушают. Когда учитель закончит свою речь, перед тем, как начать говорить, сделайте паузу в две-три секунды. Возможно, он захочет что-то уточнить или добавить.

ОШИБКИ. Многие родители, отправляясь на беседу с учителем, заранее занимают защитно-оборонительную позицию. Когда они слышат о проблемах, которые касаются их детей, их первая реакция — «отразить нападение» и защитить репутацию сына или дочери. При таком настроении родители остаются глухи к советам и рекомендациям учителя, его слова просто висят в воздухе. Помните, что учителя говорят о проблемах детей не для того,

чтобы указать на плохое поведение или учебу, а для того, чтобы помочь вам и вашим детям справиться с ними.

...С ПАРИКМАХЕРОМ

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: объяснить, какую именно стрижку или прическу вы хотите, чтобы изменить свою внешность.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА. Изъясняйтесь четко, а лучше всего — покажите, что именно вы хотите. Если вы принесете с собой фотографию прически, которая вам нравится, мастеру будет трудно ошибиться. Возможно, вам такая прическа не пойдет, но фото даст понять мастеру, что вам в ней особенно нравится, и поможет ему причесать вас в том стиле, который вы выбрали, но с учетом особенностей вашей внешности. Дайте четкие указания, например: «Длина волос должна быть не ниже мочки уха» или «Челку подстригите до бровей». Используйте авторитарный, но дружелюбный стиль, если вы не хотите настроить против себя человека с ножницами.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Во время стрижки смотрите мастеру в глаза через отражение в зеркале. Когда вам нужно будет сказать что-то важное, поднимите брови вверх — это универсальный знак авторитетности.

ОШИБКИ. Не надо добиваться своего во что бы то ни стало. Если вы видите, что парикмахер не понимает, чего вы от него хотите, или настаивает на своем, поблагодарите его и уходите. Возможно, выполнить такую прическу ему не позволяет уровень мастерства, а может быть, он понимает, что вам не понравится конечный результат, а ничего исправить будет нельзя.

...С БОЛЬШИМ НАЧАЛЬНИКОМ

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: установить профессиональный контакт, чтобы получить место работы, рекомендательное письмо или совет по ведению бизнеса.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА. Людям, наделенным властью, больше всего импонируют уверенные в себе личности, которые знают, чего хотят, поэтому в этом случае выбирать подчиненный стиль нельзя, вас сочтут назойливым просителем. В таком разговоре лучше выбрать мягкий авторитарный стиль и дать понять, что у вас есть что-то общее в про-

фессиональном или каком-то другом плане.

Попробуйте такое вступление: «Меня зовут... Однажды я присутствовал на вашей лекции». Или «Меня зовут... Я слышала о вас от наших общих знакомых». Но если вы скажете: «Я большая поклонница вашей компании», тоже не прогадаете.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Ваша поза должна выражать уверенность. Выпрямите спину, повернитесь к собеседнику лицом и смотрите ему прямо в глаза.

ОШИБКИ. Ни в коем случае не пытайтесь сразу заводить разговор о цели визита, просить о том, зачем пришли. Предварительный разговор на интересующие вас обоих темы — залог того, что в будущем вас благосклонно выслушают и, возможно, удовлетворят ваше желание.

...С ЧЕЛОВЕКОМ, ИМЕНИ КОТОРОГО ВЫ НЕ ПОМНИТЕ

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: подвести собеседника к тому, чтобы ненароком получить от него сведения, которые помогут вспомнить его имя.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА.

Задавайте вопросы и расточайте комплименты: неважно, мужчина это или женщина. Так вы выиграете время, за которое, возможно, вспомните имя собеседника. Задавайте посторонние вопросы типа: «Как семья?» или «Как дела на работе?». Может быть, когда вам начнут рассказывать о семье или работе, вы вспомните, откуда знаете этого человека.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Будьте отражением действий собеседника. Вас хотят обнять при встрече? Сделайте то же самое. Так вы покажете, что понимаете, с кем имеете дело.

ОШИБКИ. Ни в коем случае не говорите и не показывайте собеседнику, что не имеете ни малейшего представления, с кем вы разговариваете.

...С НЕИЗЛЕЧИМО БОЛЬНЫМ

ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА: выразить поддержку

и сочувствие, не проявляя откровенной жалости.

НАИЛУЧШАЯ ТАКТИКА. Сдержанность и умеренность. Необходимо не переусердствовать с сочувствием, но и не притворяться, что ничего серьезного в положении больного нет. Больному человеку очень неприятно, когда окружающие заставляют его чувствовать себя жертвой или источником паники и шока. Не следует развлекать его разговорами на отвлеченные темы, лучше помолчать и послушать больного. Возможно, он не будет знакомить вас с подробностями течения болезни и особенностями лечения, а начнет задавать вопросы об общих знакомых. Не надо без умолку перечислять вычитанные или услышанные от знакомых способы излечения, некрасиво смотреть на больного глазами, полными страха. Пришли проводить больного? Поздоровайтесь, скажите, что пришли проводить, и отдайте инициативу в разговоре собеседнику.

ПОЗА И ЖЕСТЫ. Ведите себя естественно. Относитесь к больному так же, как и до болезни. Будьте внимательны и тактичны. Если больной слишком слаб, чтобы подняться или обнять вас, предупредите его движения.

ОШИБКИ. Не следует говорить о безвыходности положения или смерти. Лучше обсудите шансы на выживание. А если догадываетесь, что они есть, прямо спросите, какая нужна помощь.

Мы практикуемся в разговорном жанре с того момента, как начинаем произносить первые осмысленные слова, и делаем это до последнего вздоха. Но так ли часто разговоры оправдывают наши ожидания? Бывает так, что после неудачного

разговора на ум приходят нужные, правильные слова, умные ходы, которые помогли бы донести до собеседника ваши мысли? Чтобы не быть сильными задним умом, мы предлагаем не только внимательно прочитать приведенные выше советы, но, возможно, и перечитать их.





Когда-то палеты, ящики и катушки из-под кабеля считались отходами производства, а сейчас умелые люди используют их в качестве мебели или сырья для ее производства. Их прельщает то, что вся эта тара делается из древесины, поэтому мебель получается экологически чистой.

ДОХОДЫ ИЗ ОТХОДОВ



● Для дачных столиков подходят катушки безо всякой дополнительной обработки, особенно если вы поставите такой столик рядом с диванчиками из палет. Если есть нужда, их можно покрасить в яркий цвет.

● Столик в гостиной или обеденный стол из катушки будут особенно хороши, если их либо покрасить, либо ошкурить и накрыть стеклянной столешницей.

● Если в руки вам попала катушка небольшого диаметра, из нее может получиться необычный декоративный столик или журнальный столик-книжная полка.

● При достаточном умении можно превратить катушку в конструкцию, используемую как барный столик или этажерка.





ЖЕНЩИНА НА КОРАБЛЕ — капитан, лоцман, пассажир!

По бурному океану житейских радостей и невзгод движется ваш семейный союз-корабль. И кто Вы на этом корабле?

Капитан — самый главный, кто отдает команды и чьи решения обсуждению не подлежат? Лоцман, который прокладывает путь кораблю, знает все рифы и тихие бухты и подсказывает капитану нужное решение? Или пассажир, пьющий кофе на верхней палубе и спокойно наблюдающий за тем, как корабль несется по волнам в гавань Счастья. Или — навстречу айсбергам...

Тест

1 Это для вашего супруга «страшнее ядерного взрыва будильник затемно звонит»? Вы понимаете, что еще четверть часа, и он может опоздать на работу. Что вы делаете?

- а) пытаетесь любимыми «силовыми» способами поднять его на ноги — если бы не вы, такой безответственный работник уже обивал бы пороги биржи труда
- б) пускаете дело на самотек — тревожить сон медведя в берлоге грозит неприятностями
- в) помня, что ласковое слово и кошке приятно, повторяете попытки привести свою вторую половину в вертикальное положение исключительно нежными прикосновениями и проникновенным голосом.

2 На ваш взгляд, роль женщины в «семейном путешествии» по жизни:

- а) вести за собой: вы контролируете всё и лучше знаете, как лучше
- б) равна роли мужчины: двигаться вперед можно только вместе
- в) обеспечивать тылы, остальное решит мужчина.

3 Вы решили отправиться в путешествие. Кто будет разрабатывать «план операции»?

- а) он — самый-самый, ему и карты в руки
- б) «техническая» сторона дела — билеты, оплата — на нем, а вы возьметесь за самую важную часть — культурную программу
- в) конечно, вы: женщины, вообще, лучше планируют и никогда не перепутают пивбар или стадион с пляжем.

4 Ваш мужчина зачастил на встречи с друзьями, а это

— вечеринки, тусовки и т. д. Ваши действия:

- а) молчание — золото (вмешиваться в их отношения чревато, и у него есть свобода выбора)
- б) сделали бы ему предложение, от которого он пусть попробует отказаться: пореже посещать дружеские вечеринки, где много и других хороших женщин
- в) дали бы ему понять, что вам не по душе ни его времяпрепровождение, ни эта компания, и вообще...

5 Когда он слышит ваши советы?

- а) когда он в затруднении и не знает, как поступить
- б) когда хочет их услышать
- в) всегда, когда вам кажется — а кажется всегда! — что без них он просто пропадет.

6 Узким коллективом — вы и он — отмечаете в ресторане годовщину первого свидания: вы — шампанским, он — чем-то покрепче. Вам кажется, что ему уже достаточно, а он требует у официанта «продолжения банкета»... Вы:

- а) сделаете знак официанту: чего-нибудь «слабенького», и — только один бокал
- б) пусть будет так, как он хочет, а вы не будете портить настроение от вечера ни себе, ни ему
- в) не смолчите, но, если он подтвердит свое желание, больше возражать не станете.

7 Вам скоро идти на день рождения свекрови, а он еще и не думал о подарке своей маме. Как вы поступите?

- а) можно напомнить ему об

этом, но «лезть поперед батьки»... Да и, может, он уже в поиске. Мысленном

б) возьмете инициативу на себя — вы же знаете, что нравится свекрови! А ему останется только принять к сведению, что вы уже обо всем позаботились

в) предложите в ближайшее время вместе сходить за подарком, тем более, что вы поможете выбрать его.

8 Вас ждут на вечеринке. Но, выйдя в прихожую к заждавшемуся возлюбленному, вы видите, что на нем дорогие «откутировские» брюки и что-то вроде... тельняшки. Вы:

- а) не позволяющим возражений тоном требуете от него немедленно переодеться: вы не желаете позора из-за появления на людях с безвкусно одетым мужчиной
- б) слегка кокетливо предлагаете ему поменять кое-что из его туалета на более сексуальное — вам очень нравится, когда он неотразим
- в) не покажете, что вы этим

расстроены — ни лицом, ни жестом, ни словом.

9 Конечно же, у него есть дурные привычки. Вы считаете, их можно искоренить?

- а) да, и у вас уже есть некоторый положительный опыт
- б) нет, это бесполезно, не стоит и пытаться
- в) надежда есть, но ваше дело — лишь указать ему на ошибки, а уж он пусть сам думает.

10 У его коллег — свадьба. И он, конечно, приглашен. Один — как коллега. И, пожалуй, пойдет. Естественно, вы бы хотели пойти с ним, но... И что вы скажете?

- а) «Как я рада за тебя. За тебя одного!..»
- б) «Мне кажется, еще один гость свадьбе не помеха? Наоборот, веселее будет...»
- в) «Разве твои коллеги не в курсе, что ты женат? И женат на мне. А поодиночке приглашают холосты!..»

ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ

1.	а) — 2	б) — 0	в) — 1
2.	а) — 2	б) — 1	в) — 0
3.	а) — 0	б) — 1	в) — 2
4.	а) — 0	б) — 2	в) — 1
5.	а) — 1	б) — 0	в) — 2
6.	а) — 2	б) — 0	в) — 1
7.	а) — 0	б) — 2	в) — 1
8.	а) — 2	б) — 1	в) — 0
9.	а) — 2	б) — 0	в) — 1
10.	а) — 0	б) — 1	в) — 2

15 И БОЛЕЕ ОЧКОВ — КАПИТАН

Вы не просто капитан, вы — капитан на пиратском судне, где вы, так получается, не можете не контролировать всё и вся и на любое движение влево-вправо грозить выстрелом. Вы уверены: карта только у вас, куда и зачем плывете, знаете только вы — поэтому команде, пусть она даже из одного человека, остается только подчиняться!

Но на корабле под названием «семья» всё происходит несколько по-иному: команда, тем более, из одного человека, быстро привыкает к своей безответственности, все время стремится принять горизонтальное положение и не пытается самостоятельно сделать что-либо не только для себя, но и для вас. Вряд ли вы хотели именно этого!..

Ваше жесткое «капитанство» не принесет счастья никому. Капитан не должен контролировать каждый чих своей «команды» и указывать, чем заниматься в свободное от вахты время. Если вы продолжите такую пагубную тактику, то очень скоро вы для команды-«сыночка» превратитесь в капитана-«мамочку». Это может быть приятно, поверьте, только поначалу, а потом очень утомляет...

Не хотите такого? Тогда почаще спускайтесь с капитанского мостика на палубу, общайтесь с командой, не выискивая недостатки, а пытаясь на равных решать вопросы выработки общего курса — курса, который приведет вас на землю обетованную, в гавань Любви и Счастья или к кладу капитана Флинта (нужное подчеркнуть!).

А еще заведите у себя на капитанском мостике... зеркало. Да-да, зеркало, и почаще смотрите в него. Ведь, быть может, все-стороннее и всеохватное контролирование других — это всего лишь способ «немного» забыть о себе, о своих недостатках, о тех сферах, что неподвластны вашему контролю.

Попробуйте использовать вашу недюжинную энергию на налаживание отношений вовне — с коллегами, такими же пиратскими капитанами из соседних офисов, а также с друзьями-подругами по флибустьерскому отношению к жизни, и вы будете весьма удивлены, откуда столько сил и творческой энергии проявится вдруг в вашей «команде».

Ваш супруг — не ваше зеркальное отраже-

ние, он — самодостаточная личность. Так дайте ему проявиться — не докучайте советами, не регулируйте его жизнь поминутным контролем и безапелляционными указаниями. И «команда», вдохновленная доверием «капитана», в самых жестоких житейских штормах и битвах с превосходящими силами противника докажет вам, что опереться на ее плечо можно и нужно. Она не подведет!

7-14 ОЧКОВ — ЛОЦМАН

В силу природных особенностей — то есть, природного ума, — вы уже заранее знаете, куда и как вести семейный корабль. В силу тех же особенностей вы понимаете, что можно проложить по карте самый короткий курс к гавани Счастья. Но лучше всего не навязывать его своему партнеру — у него тоже должно быть право предложить свой курс.

Вам может не все нравиться в поведении вашего избранника — но вы предпочитаете не читать ему нравоучений или, еще хуже, ныть по каждому поводу. Вы предпочитаете высказывать свою точку зрения, не прибегая к конфронтации — и не важно, с кем вы говорите: с капитаном или пассажиром. На месте и того, и другого ваш партнер при этом понимает, что вы предоставляете ему выбор — соглашаться с вами или нет. В результате он считает, что вы просто пытаетесь ему помочь добиться большего успеха, а не стараетесь его переделать. И это — главное! Союз дружбы и уважения послужит надежной основой предпринятого вами плавания к дальним берегам.

Тем более, всем же понятно, что курс движения будет все равно избран ваш. Может быть, конечно, не сразу. А минут эдак через сорок...

6 И МЕНЕЕ ОЧКОВ — ПАССАЖИР

Фразу «Свободы не может быть много» оставьте для политиков и борцов за чьи-нибудь права. А в семье свобода каждого супруга должна быть разумно ограничена неким набором обязанностей.

Ваш мужчина — явно не «подкаблучник»,

но вряд ли этим стоит гордиться и ему, и вам. На самом деле, ваше безучастное (во всяком случае, внешне) отношение к поступкам и мнениям супруга не делает вам чести. Особенно, если это отношение сводится не к широко известной формуле «Молчание — знак согласия», а к менее известной, но не менее справедливой — «Когда они молчат, они кричат о несогласии».

Когда ваш партнер начнет считать — а он обязательно так начнет считать! — что сложившееся положение и отношения вас вполне устраивают, то даже малейшая ваша попытка высказать свое мнение будет воспринята в штыки, начнутся разногласия, ссоры и... Доказывать что-либо «после драки» — весьма проблематично...

Наверняка, ваш мужчина ценит ту свободу, которую вы ему предоставляете, но вам, если вы хотите перестать быть простым пассажиром на семейном корабле, стоит задуматься о рамках этой свободы. Не ради захвата власти на корабле, а ради равновесия в определении и того, куда плывет корабль, и того, кто сегодня должен драить палубу...

Поэтому войдите в его жизнь. Не «указующим перстом», а другом-наперсником, когда друг другу поверяются все тайны и когда все решения принимаются сообща. Если же вы останетесь на положении стороннего наблюдателя, не претендующего на роль более важную в его жизни (даже если на самом деле все как раз наоборот!), вашему семейному кораблю вполне может грозить судьба сестры на мель или напоротья на рифы, где волны разобьют ваш корабль в щепки в считанные дни... Поэтому — не молчите и не отстраняйтесь: бросайте ваш кофе и идите на капитанский мостик. А там разберетесь...



ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

ОМАРА ХАЙЯМА

В мировой истории немало людей, точно названных кем-то «энциклопедистами» — поскольку они оставили глубокий и яркий след во многих областях человеческой жизни. Среди них Леонардо да Винчи и Авиценна, Аристотель и Ломоносов... В этом же ряду великих и Омар Хайям — выдающийся таджикско-персидский поэт, философ, математик, астроном, астролог.

Он прожил долгую жизнь — выстраивая математические теории и наблюдая движение небесных светил, размышляя о поисках Истины и сочиняя вдохновенные рубаи. И вся его жизнь была озарена любовью к прекрасной Туркан. Любовью, за которую он в каждый миг мог поплатиться головой. Потому что даже великие ученые остаются в глазах властителей простыми смертными.

А простым смертным запрещено любить царя...

ЖИЗНЬ, ОТДАННАЯ НАУКЕ

Халджи Гийас ад-Дин Абу-л Фатх Омар ибн Ибрахим ал-Хайями ан-Найсабури — так обращались к нему в ученых собраниях в государстве Великих Сельджуков — родился 18 мая 1048 в иранской провинции Хорасан. С раннего детства сын палаточника-шатерщика проявил невероятные способности к наукам — в этом он оказался схож со своим кумиром ибн-Синой аль-Бахари, по-европейски — Авиценной, которого Хайям глубоко чтит и считал своим Учителем.

Еще восьмилетним мальчик демонстрировал своим наставникам глубокие познания в математике и астрономии, причем часть этих знаний приобрел самостоятельно, мог читать Коран наизусть с любого места. В 12 лет Хайям стал учеником медресе, где изучал труды известных арабских и греческих математиков, астрономов и философов. Он блестяще окончил курс по мусульманскому праву и медицине, получил квалификацию хакима — врача.

...Прижизненных изображений Омара Хайяма не сохранилось, но дошедшие до нас древние документы утверждают, что уже с детских лет все окружающие отмечали его непревзойденную красоту, сохранившуюся и в зрелом возрасте. Так что, юный Омар был не только талантлив, но и очень красив. Именно красота сослужила ему первую службу: проезжавший как-то через Нишапур важный правительственный чиновник увидел на улице Хайяма. Пораженный обликом юноши и узнавший о его талантах, он пригласил Омара в Самарканд — продолжить обучение.

А еще через несколько лет Хайям — уже в Бухаре, где находились несколько крупных хранилищ книг — старинных и современных. За десятилетие, прожитое в Бухаре, ученый написал четыре фундаментальных трактата по математике, немало двинув науку вперед.

Затем был Исфахан, в то время — центр государства Санджаров. При дворе сель-

джукского султана Мелик-шаха I Хайям стал руководителем обсерватории, на то время одной из крупнейших в мире. Уже вскоре к Хайяму пришла слава и ученого-астронома. Кстати, по просьбе султана он с группой ученых разработал новый календарь — более точный, чем древнеримский юлианский, применявшийся в тогдашней Европе, и более точный, чем пришедший ему на смену григорианский.

После смерти покровительствовавшего Хайяму султана нашлось немало людей, не желавших ученому добра, и он вынужден был покинуть столицу и вернуться на родину.

...При жизни Омар Хайям был известен исключительно как выдающийся ученый. Но примерно через полвека после смерти Хайяма стали появляться приписывавшиеся ему стихотворные четверостишия-афоризмы (рубаи), в которых высказывались сокровенные мысли о жизни, о человеке, о его знании, о мире, в котором мы живем. В XIX веке переводы рубаи на английский, а затем и на другие европейские языки, принесли Хайяму всемирную славу уже как поэту...

Такова внешняя канва жизни великого ученого. Была и другая — внутренняя, и связана она с любимой им женщиной, образ которой оставался с ним всегда...

Отврати свои взоры от смены времен.

Весел будь неизменно, влюблен и хмелен.

Не нуждается небо в покорности нашей —

Лучше пылкой красавицей будь покорен!

«О, ГЛАЗА, ПРЕКРАСНЕЙШИЕ В МИРЕ!..»

...В бухарский период своей жизни летние месяцы Хайям проводил в одном из принадлежавших хакану Шамсу ал-Мулуку хозяйств, располагавшихся в долине Аму-Дарьи — здесь слуги хакана разводили и выезжали боевых коней. Недалеко от конюшен стоял господский дом, большинство комнат которого пустовало — ради такого единения и приезжал сюда ученый.

Однажды из окна он заметил среди всад-

ников стройную юную фигурку. Он вышел на улицу, и мимо него пронеслась на горячем коне молодая девушка, лишь быстрый взгляд темных глаз скользнул по нему.

Когда один из всадников остановился возле Хайяма, он спросил о всаднице.

— Это царевна Туркан, дочь Хизр-хана, родного брата нашего хакана Шамса ал-Мулука! — последовал ответ.

Несколько дней спустя, ранним утром, когда Омар был увлечен чтением, он услышал у себя за спиной легкие шаги, а когда оглянулся, увидел перед собой царевну. Она была совсем юной, но, как это часто бывает у турчанок, выглядела почти взрослой — девушкой очень красивой: как говорят на Востоке — луноликой, с огненными черными глазами. Забегая вперед, скажем, что Хайям прожил долгую жизнь и повидал много женских глаз, но самыми прекрасными в мире для него всегда оставались глаза Туркан...

Царевна, сославшись на то, что ей здесь скучно одной, попросила сопровождать ее на прогулке. Омар попытался возразить, объясняя, что он плохой наездник и вряд ли долго продержится в седле. Но в голосе юной царевны, когда она повторяла просьбу, зазвучали уже властные нотки, и Омар-джану оставалось только: «Слушаю и повинуюсь»...

С того утра прогулки их стали ежедневными, и каждый раз они удалялись все дальше и дальше от поместья...

Все цветы для тебя в этом мире цветут,

Но не верь ничему — все обманчиво тут.

Поколения смертных придут — и уйдут,

Рви цветы — и тебя в свое время сорвут.

«НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ!..»

Однажды «путешественникам» преградил путь мелкий залив. Туркан предложила не объезжать его, а пересечь напрямик. Но уже почти рядом с противоположным берегом она не удержалась на лошади и упала в воду.

Хайям выскочил на берег, сбросил халат и помог Туркан выбраться из воды. Выведа

на сушу ее коня, он оглянулся на принцессу и не поверил своим глазам: ее шаровары и платье были развешаны на кустах диких роз, а сама она, обнаженная и прекрасная, возлежала на его халате. Улыбнувшись своему остоленевшему спутнику, она спокойно сказала:

— Иди ко мне!

— Нельзя делать то, что мы делаем, — ответил ей потрясенный Хайям, еще не веря в то, что обязательно должно было произойти.

...Возвращаясь домой, они отпустили поводья своих коней, и те неторопливо переступали копытами. Ехали молча, и каждый думал о своем: Туркан все время чему-то улыбалась, Хайям же пребывал в растерянности.

В своей комнате, оставшись один, Омар налил и выпил чашу вина. Почти сразу наступило какое-то облегчение, сковывавшая его тревожность ушла, и ему захотелось еще вина и... еще Туркан.

...Под видом долгих прогулок почти каждый день они посещали ставшее им дорогим место. Место, где на берегу маленького залива расцветала их любовь...

Да пребудет со мною любовь и вино!

Будь что будет: безумье, позор —

все равно!

Чему быть суждено — неминуемо будет.

Но не больше того, чему быть суждено.

ЦАРИЦА ТУРКАН

Лето закончилось, и все из поместья вернулись в Бухару. Тайные любовники, ехавшие порознь, по пути домой в мечтах представляли себе новые встречи и новые наслаждения друг другом, долгие прогулки по дворцовому саду и неспешные беседы под журчанье фонтанных струй. Никто из них, конечно же, не знал, что ждет их любовь завтра. А «завтра» оказалось для них очень печальным, и наступило оно очень скоро.

Войско сельджукского султана Маликшаха разбило бухарцев, захватило Бухару, и хахан Шамс ал-Мулук признал султана своим повелителем. Чтобы связать подвластного хакана еще и родственными узами, султан приказал Шамсу ал-Мулуку жениться на сельджукской принцессе, а сам взял себе в жены племянницу хакана — царевну Туркан...

Опасайся плениться красавицей, друг!

Красота и любовь — два источника мук.

Ибо это прекрасное царство не вечно:

Поражает сердца — и уходит из рук.

...Чувства царевны были принесены в жертву государственной политике — да ее мнения, в общем-то, никто и не спрашивал.

Хайям тяжело переживал известие о том, что их счастье с Туркан так внезапно закончилось. Никогда больше не слышать ему речей ее, не видеть ее прекрасного тела, не чувствовать того чарующего аромата, что сводил его с ума, и не встречаться больше с огненным ее взглядом, сжигающим все сомнения и страхи. Любовь к Туркан Хайям укрыл где-то в самых дальних глубинах своей души, не позволяя ей вырываться наружу, но она нет-нет да и напоминала о себе мгновенной глухой болью.

...Прошло несколько лет. Жизнь шла, как говорят на Востоке, по воле Аллаха — привычным своим путем. Хайям продолжал совершенствоваться в своих знаниях, многочисленные ученики постигали под его руководством премудрости наук.

А вот в жизни царицы Туркан произошли существенные изменения: и радостные, и печальные. У нее родился сын — и она всецело отдалась заботам о малыше. А печаль настала ее совершенно неожиданно — совсем еще молодым скоропостижно умер султан, ее муж. Возглавил страну малолетний султан, а царица стала при нем регентшей, фактически руководя государством и принимая все главные решения...

Однажды столицу «с официальным визитом» посетил властитель Египта. На торжественный прием в тронный зал дворца султана был приглашен весь двор, присутствовал там и глава ученых — Омар Хайям.

Прием вела Туркан-хатун. Иностранные гости были очарованы ею. Хайям, стоявший в толпе придворных, тоже, хотя и украдкой, любовался ее неувядающей красотой, ее уверенностью и достоинством, с которыми она руководила этим торжеством. Перед ним сейчас была уже не та девчонка, дерзко обнажившаяся перед ним, а — красавица-царица, волею Аллаха вознесенная высоко над людьми и, казалось, легко несущая бремя власти...

Хайям смотрел на нее и не хотел согласиться сам с собой, что всё безвозвратно ушло...

Словно ветер в степи, словно в речке вода,

День прошел — и назад не придет

никогда.

Будем жить, о подруга моя, настоящим!

Сожалеть о минувшем — не стоит труда.

ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Но Хайям ошибся. Судьба решила подарить им еще один миг любви — то ли из наемки над несбыточными фантазиями людей, то ли из сочувствия к ним?..

Когда прием закончился, и Хайям, погруженный в задумчивость, один шел длинным коридором дворца к выходу, его кто-то легко тронул за руку. Он оглянулся и увидел женщину с закрытым лицом, которая тихо произнесла: «Следуй за мной, мой господин!». Она привела его в одну из дальних комнат дворца — где его ждала его царица!..

Комната была наполнена ароматом цветущего весеннего сада, легкий ветерок колыбал шелковые занавеси окна.

— Я здесь, Омар, — услышал он тихие слова и сразу вспомнил о тех минутах счастья, что пережили они вместе с Туркан на берегу Аму-Дарьи. Чарующие звуки ее голоса заставили его сердце биться неистово и сдавили горло, он не мог высказать ни слова. Да слова были и не нужны, они раскрыли друг другу объятия и забыли обо всем.

Они как будто чувствовали, что это их последняя встреча, и никак не могли наслаждаться друг другом. Подкрепившись шербеетом и виноградом, освежившись глотком вина, они вновь и вновь оказывались в жарких объятиях.

...Вернувшись домой, Хайям всю ночь пи-

сал стихи — о бесконечно любимой женщине, красавице с лицом нежным, как жасмин, затмевающей своей прелестью всех женщин от края и до края Вселенной!..

ПРИЗРАК ЛЮБИМОЙ

Летели годы, проходили десятилетия. Хайям перешагивал один рубеж за другим — 50, 60, 70... Преклонный возраст — а это и приобретенные с годами мудрость, неторопливость в словах и движениях, проницательный взгляд на окружающее — способствовал философским размышлениям и постижению сути вещей, людей, событий. Правда, этим размышлениям нередко мешали, не давая сосредоточиться, воспоминания о прошлом, пережитом и, конечно, самые мучительные из них — это воспоминания о Туркан.

О ней он знал лишь, что она после смерти сына вернулась к себе на родину. Узнать что-либо подробнее не получалось — словно специально кто-то окутал ее судьбу пеленой молчания.

А не затихшая с течением времени память о Туркан становилась даже зримой — у Хайяма появились видения. В них его возлюбленная Туркан предстала перед ним то в образе юной царевны, то в образе зрелой женщины, какую он видел в последнюю их встречу.

Иногда ему казалось, что эти видения — тайный призыв Туркан, который она шлет ему — то ли из-за быстрой Аму-Дарьи, видевшей рождение их любви, то ли из немыслимой дали звездных миров, где, возможно, уже обрела покой ее душа...

Последние годы жизни Хайям практически не выходил на шумные улицы города и гулял только в своем небольшом саду, подолгу сидя над бегущей водой звонкого ручейка. Иногда он брал в руки бумагу и перо, надеясь донести свое слово к тем, кто придет в этот мир с любовью и надеждой через многие столетия после его ухода, — с тем, чтобы они, быть может, почувствовали на себе его взгляд и взгляд той, кого он любил.

Когда плачут весной облака — не грусти.

Прикажи себе чашу вина принести.

Травка эта, которая радует взоры,

Завтра будет из нашего праха расти.

Так как собственной смерти

отсрочить нельзя,

Так как свыше указана смертным стезя,

Так как вечные вещи не слепишь

из воска —

То и плакать об этом не стоит, друзья!

Омар Хайям ушел из жизни в пятницу 12 мухаррама 526-го года по разработанному им календарю (4 декабря 1131 г.), прожив 83 солнечных года.

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Л. Яковлев. История Омара Хайяма,

рассказанная им самим; Биография и рубаи

Омара Хайяма; Краткая литературная

энциклопедия; Ш. Султанов, К. Султанов.

Омар Хайям; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

Об уплате транспортного налога за проданный по доверенности автомобиль

Что делать, если ФНС требует оплатить транспортный налог за давно проданный автомобиль?

Неприятным сюрпризом для граждан, продавших свой автомобиль, может стать то, что ФНС продолжает начислять и требовать оплаты транспортного налога за давно проданный автомобиль. Особенно для тех граждан, которые не продавали автомобиль по договору купли-продажи, а передавали его способом, известным как «продажа по доверенности». Указанный способ подразумевает выдачу доверенности гражданином «продавцом» «покупателю» на управление и распоряжение автомобилем.

Разумеется, данный способ отчуждения автомобиля не является куплей-продажей в юридическом смысле, так как передачи автомобиля в собственность представителю не происходит.

При этом из-за особенностей правового регулирования статуса транспортных средств, а именно обязанности собственников либо лиц, от имени собственников владеющих, пользующихся или рас-

поряжающихся на законных основаниях транспортными средствами, зарегистрировать их или изменить регистрационные данные в Государственной инспекции безопасности дорожного движения, у представляемого по доверенности лица могут возникнуть проблемы в случае недобросовестности представителя.

В соответствии со ст. 357 Налогового кодекса РФ плательщиками транспортного налога признаются лица, на которых, в соответствии с законодательством Российской Федерации, зарегистрированы транспортные средства.

Соответственно, в случае, если автомобиль был передан по доверенности представителю и продолжает быть зарегистрированным на доверителя, начисление транспортного налога доверителю является законным и обоснованным. Конечно, стороны могли договориться том, что представитель будет самостоятельно оплачивать транспортный налог, однако нарушение такой договоренности представителем не будет иметь для него никаких последствий.

Итак, что же следует предпринять собственнику автомобиля,

давно выбывшего из его владения, получившему уведомление о необходимости оплатить транспортный налог?

1. Определить, на кого зарегистрирован автомобиль

Прежде всего, следует удостовериться в том, что собственник продолжает оставаться лицом, на которое зарегистрирован переданный автомобиль, обратившись в Госавтоинспекцию. Если автомобиль был зарегистрирован на другое лицо, следует направить в адрес ФНС заявление о том, что на имя заявителя не зарегистрировано транспортное средство, указанное в налоговом уведомлении (требовании). Получив такое заявление, налоговый орган должен будет уточнить сведения по автомобилю, запросив их в Госавтоинспекции, и уведомить заявителя о принятом решении. (Методические рекомендации по применению главы 28 «Транспортный налог» ч. 2 Налогового кодекса Российской Федерации, утвержденные приказом МНС РФ от 09.04.2003 №БГ-3-21/177.)

В случае, если автомобиль все еще зарегистрирован на доверителя, следует принять меры, направленные на завершение перехода права собственности и перерегистрацию автомобиля.

2. Связаться с представителем

Если автомобиль все еще зарегистрирован на собственника, следует связаться с представителем и сообщить ему о необходимости оплатить транспортный налог, заключить договор купли-продажи автомобиля и переоформить автомобиль в ГИБДД, завершив тем самым переход права собственности.

Представителя следует предупредить о возможных негативных для него последствиях в случае отказа от заключения договора, в том числе о возможности истребования автомобиля из незаконного владения.

Если связаться с представителем не удалось или он отказался регистрировать автомобиль на себя, доверителю следует отменить ранее выданную доверенность (если срок ее действия еще не истек) и уведомить об этом представителя.

3. Прекратить регистрацию транспортного средства

Поскольку законодатель связывает начисление транспортного налога с лицом, на которое зарегистрировано транспортное

средство, собственнику автомобиля, выбывшего из владения, следует совершить действия, направленные на предотвращение начисления налога в дальнейшем. Для того, чтобы снять с себя обязанность по уплате транспортного налога, следует обратиться в Госавтоинспекцию с заявлением о прекращении регистрации транспортного средства в связи с его утратой (неизвестно место нахождения транспортного средства) или при невозможности пользоваться транспортным средством.

Указанная процедура производится по заявлению владельца транспортного средства. Регистрационные документы, паспорта транспортных средств, регистрационные знаки в случае их наличия сдаются и утилизируются в установленном порядке в подразделениях Госавтоинспекции, а при их отсутствии выставляются в розыск. (Административный регламент МВД РФ по предоставлению государственной услуги по регистрации автотранспортных средств и прицепов к ним, утвержденный Приказом МВД России от 07.08.2013 № 605.)

4. Оплатить транспортный налог

Однако оплатить уже начисленный транспортный налог все же придется — законность начисления данного налога лицу, указанному в свидетельстве о регистрации транспортного средства в качестве собственника, не вызывает сомнений. Тем не менее, в случае обнаружения утраченного транспортного средства и представителя — владельца, собственник вполне может рассчитывать на возмещение своих издержек за счет владельца в обмен на восстановление регистрации транспортного средства и заключение договора купли-продажи.

Упомянутое выше восстановление регистрации производится на основании подтверждения учетных данных по месту последней регистрации транспортных средств. («Правила регистрации автотранспортных средств...», утвержденные Приказом МВД РФ от 24.11.2008 №1001.)

На вопрос отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



Я дала согласие стать крестной для дочери моих друзей заранее. А о конкретном дне крещения девочки мне сообщили буквально накануне. Поскольку я живу в другом городе, приехать на крестины не смогла. Потом друзья сообщили мне, что я была на этих крестинах «заочной крестной матерью». Разве такое возможно? Разъясните, пожалуйста, правильно ли поступили мои друзья и что теперь делать мне?

Друзья поступили неправильно, однако ничего уже не исправить. Если Вы дали свое согласие на духовное воспитание данного ребенка заранее, а священник вписал Ваше имя как крестной в свидетельство о крещении, то Вы стали крестной этого ребенка. Теперь на Вас лежит ответственность за духовное воспитание этого человека.

Подруга собралась замуж. Когда будет свадьба, еще не решили, но она считает себя обрученной с женихом, так как он сделал ей предложение руки и сердца и подарил колечко с

бриллиантом. Мне же кажется, что обручение — это особый церковный ритуал. Кто из нас прав и как проходит обручение в церкви?

Обручение — это ритуал, который проходит непременно перед многочисленными свидетелями. В древности родители обручали своих детей уже с семи лет, заранее подбирая своему чаду жениха или невесту. Такие действия позволяли спроектировать родственные отношения, что делало будущий брак более крепким и полезным во всех отношениях. Обручение не предусматривает половые отношения между женихом и невестой.

В настоящее время обручение совершает священник в храме непосредственно перед венчанием.

Крестная мать моего сына вышла замуж за мусульманина и поменяла вероисповедание. Как нам теперь быть?

Вы просто ее потеряли. Вам следует помнить, что она не может духовно и нравственно участвовать в воспитании Вашего ребенка, так как у мусульман и православных разные взгляды и учения по вопросам веры.

Когда 30 лет назад умер мой отец, его не отпевал

священник, но над его телом накануне похорон читала монахиня. Можно ли ее действие считать отпеванием? Если нет, подскажите, что можно сейчас сделать для моего отца.

Нам надо на могилу Вашего отца пригласить священника, чтобы он его отпел.

Можно ли венчаться, если невеста беременна?

Да, можно, если ее положение позволяет ей выстоять 40 минут, за которые происходит таинство.

Если Бог не дает женщине своих детей, стоит ли ей усыновлять чужих? Может быть, таким образом выражается Его запрет на ее материнство?

Я читаю, что стоит усыновить ребенка, может быть, поэтому и не дал Господь детей, чтобы в ее лице нашлась мама и для сирот. Только перед этим необходимо сходить в храм и взять благословение у священника.

Когда моя мама вышла во второй раз замуж, мне было 17 лет, а у ее мужа от первого брака был сын 19 лет. Так получилось, что мы

сначала подружились, а потом полюбили друг друга и теперь хотим пожениться. Некоторые говорят, что нам жениться нельзя — мы сводные брат и сестра. Но мы же не кровные родственники! Как относится к такой ситуации Церковь?

Вам нельзя жениться. Вы брат и сестра. Представьте что второй мамин муж и его сын — это молоко, а Ваша мама и Вы — сливки. Когда они вступили в половой акт, они оба перемешались и стали молоком со сливками. А Вы через это смешение стали дочерью маминого мужа, так как те вещества, которые есть в Вас, есть через Вашу маму и в ее муже. Таким образом Вы через маму сроднились с этим человеком и стали ему дочерью, а Ваш возлюбленный — Вашим братом.

Как относится церковь к такой летней женской одежде, как бриджи, шорты и т. д.?

Церковь утверждает, что всему свое место. Шорты могут быть уместны в кругу родственников, на даче или на пляже. Но если Вы пойдете в них на выпускной бал или в храм — это уже неприлично. Вообще, церковь не «копается в тряпках». Она просто призывает к целомудрию в одежде.

Православный календарь на июль

(новый и старый стиль)

- 7 июля / 24 июня — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
- 12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
- 17 / 4 июля — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии
- 18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского
- 21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены
- 28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во св. Крещении Василия.

«Трезвость — норма жизни» — этот лозунг советских времен вполне подходит для многих знаменитостей. Известных актеров, певцов и музыкантов вы не увидите в баре. Казалось бы, жизнь в шоу-бизнесе невозможна без тусовок, вечеринок, афтерпати и других многочисленных светских мероприятий, которые, в свою очередь, немыслимы без алкоголя. Неужели среди звезд есть те, кто совсем его не употребляют? Оказывается, это так. Перед вами настоящие трезвенники Голливуда. Одни пришли к здоровому образу жизни через непростые испытания, другие — с самого начала не очень дружили с алкоголем. Но, как бы то ни было,



ОНИ СОВСЕМ НЕ ПЬЮТ!

ДЖАДА ПИНКЕТТ СМИТТ

По ее собственному признанию, актриса долгое время более чем дружила с алкоголем. Однако после того, как она вышла замуж за Уилла Смита в 1997 году, эта дружба закончилась. Джада поняла, что у нее действительно большие проблемы со спиртными напитками, когда она стала выпивать по две бутылки вина в одиночку за вечер.



ТОБИ МАГУАЙР

Знаменитый человек-паук также смог победить вселенское зло — тягу к алкоголю. Еще в 19 лет он вступил в общество «Анонимных алкоголиков», потому что понял, что не в силах сам побороть свое пристрастие. Магуайр боится, что даже один глоток

алкоголя может вернуть его в прошлое, поэтому строго соблюдает сухой закон вот уже почти двадцать лет.



КИМ КЭТРОЛЛ

В свои неполные шестьдесят звезда «Секса в большом городе» выглядит просто потрясающе. Как утверждает актриса, ей помогает в этом здоровый образ жизни, правильное питание, а также полный отказ от алкоголя. «Мода, платья, красивое белье, сумочки и туфли опьяняют меня намного больше, чем шампанское. Я получаю больше удовольствия от красоты, чем от алкоголя», — признается актриса.



КРИСТИН ДЭВИС

Шарлотта из сериала «Секс в большом городе» разделяет взгляды своей подруги. В сериале Кристин играла роль «хорошей девочки». Это амплу подходит ей и в реальной жизни. Еще в 22 года актриса решила бросить пагубную привычку, когда поняла, что алкоголь мешает ее карьере. Тогда «хорошая девочка» трезво рассудила, что вечеринки со спиртным не стоят того, чтобы ради них ставить под сомнение жизненный успех. С тех пор актриса не прикасается к горячительным напиткам и, как видим, это пошло на пользу ее карьере и успеху.



ТАЙРА БЭНКС

Модель, телеведущая и успешная бизнес-леди признается, что терпеть не может «ужасный вкус алкоголя». «Я попробовала спиртное первый и последний раз в жизни в 12 лет. Он показался мне просто отврати-

тельным, и с тех пор я больше к нему не прикасалась», — рассказывает звезда.



ЭМИНЕМ

Трудно поверить, что культовый рэпер Эминем не прикасается к спиртному, но это действительно так. Справедливости ради нужно сказать, что в начале своей карьеры музыкант не мыслит творчества без бутылки горячительного — так было принято в его кругах дворовых «пацанов», которые хотели казаться крутыми. Однако, пережив бурные молодые годы, в 2009 году рэпер полностью изменил свою жизнь. И трезвый Эминем нравится своим фанатам ничуть не меньше. Знаменитый альбом «Rehab» вышел после того, как музыкант встал на путь истинный, и его слава совсем не уменьшилась, наоборот, он приобрел еще больше поклонников.



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

В свои 45 с хвостиком Джей Ло выглядит просто замечательно. Похоже, время не властно над актрисой и певицей. В чем же секрет ее молодости? Возможно, в том, что она совсем не употребляет спиртное? «Я не пью, потому что считаю, что алкоголь наносит непоправимый вред коже»,

— признается певица. Что ж, похоже, актриса знает, о чем говорит.



ФАРРЕЛЛ УИЛЬЯМС

Нет сомнений, что в мире музыки, гламура и шоу-бизнеса популярный певец считается самым крутым его представителем. Хотя его музыкальная карьера насчитывает уже более 20 лет, в последнее время его хиты «Happy» и «Get Lucky» прославили его буквально на весь мир. Казалось бы, такая слава, как и жизнь в перманентном состоянии гламурных тусовок, обязывает к тому, чтобы подружиться с алкоголем. Однако это не так. Как признается певец, «я напивался всего девять раз в жизни, и я не могу сказать, что был в восторге от своего состояния. Особенно на следующий день. Поэтому я избегаю спиртного, насколько это возможно. Как я выживаю в среде шоу-бизнеса? Просто пригублю рюмочку, если кто-то говорит тост, и ставлю ее назад. Все остальные пусть делают, что хотят. Но алкоголь — это не для меня».



БЕН АФФЛЕК

После того, как в 2001 году актер отказался от алкоголя, его карьера только улучшилась. Супруг Дженнифер Гарнер и отец троих детей не пьет уже почти пятнадцать лет. «Говоря простым языком, я «завязал». И это не так уж трудно. Когда тебе двадцать, у тебя нет семьи, ты только и знаешь, что развлекаешься, а когда повзрослеешь, у тебя появляются определенные обязанности, которые ты должен вы-

полнять. А алкоголь им только мешает». Хорошо сказал, Бен!



ДЭВИД БЕКХЭМ

Бывший футболист остается в прекрасной физической форме, воздерживаясь от горячительных напитков. Конечно, он не всегда был абсолютным трезвенником, но, по его собственному признанию, не прикасался к спиртному уже несколько лет. Его главный стимул? Бекхэм не пьет, потому что это вредно для здоровья. Да, скорее всего, мы не увидим пивного жевотика там, где сейчас красуются кубики пресса.



ТОМ КРУЗ

Трудно представить, что звезда фильма «Коктейль» не расслабляется вечерами с помощью бокала крепкого напитка, не правда ли? На самом деле, этот мега-популярный актер не прикасался к спиртному уже несколько лет. Почему? «Мне не нравится состояние, когда я не могу себя контролировать», — объясняет актер. Чувствительный и религиозный человек, Том Круз всегда старался воздерживаться от греховных пороков: курения, алкоголя и наркотиков.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ИЛЬИНЫ

АКТЕРСКАЯ ДИНАСТИЯ

РОДОНАЧАЛЬНИК ДИНАСТИИ

АДОЛЬФ ИЛЬИН

Почему в глухой деревеньке Бураково Ленинградской области родившегося в 1923 году мальчика родители назвали Адольфом — неизвестно. В то время такие красивые заграничные имена было модно давать советским детям, а имя Адольф еще не было противным для европейского уха и не сулило ничего плохого для носящего его советского гражданина. К июню 1941-го Адольфу Ильину уже исполнилось восемнадцать, он пошел воевать. А вот на фронте быть Адольфом было иногда страшно. Но он прошел войну и после Победы решил учиться на актера. Адольф полюбил театр, когда еще мальчишкой подрабатывал в Свердловском театре оперы и балета, поэтому поступил в театральную студию при Свердловском драматическом театре и успешно работал в нем более 20 лет. Переиграл весь классический репертуар. Но то ли чувство неудовлетворенности заставило, то ли жажда перемен, в 43 года Адольф Алексеевич решил «искать счастья». С первой женой он развелся несколько лет назад, когда дети были еще школьниками. Зинаида Борисовна, врач-педиатр, заслуженный врач России, крепко стоит на ногах. Сыновья уже вполне взрослые: Владимиру — 19, Александру — 14. Адольф Алексеевич уезжает в Минск, в Русский драматический театр имени Горького. Вторая его жена, актриса Нелли Гуцол, младше на 16 лет, но эта разница ощутимой никогда не была. Разве что сейчас, когда его уже нет, а она не только бабушка, любящая внуков (детей пасынка), но и все еще активно преподающий профессор театрального училища им. Щепкина — зав. кафедрой сценической речи.

Но в 1967 году Адольфу Ильину предлагают небольшую, но яркую роль в фильме «Женя, Женечка и «Катюша». Он и запомнится кинозрителям по этой роли: майора, braveго командира дивизиона. Эпизодиче-

ская роль в этом фильме нашлась и для Нелли. Съемки шли в Калининграде, куда приехал повидаться с отцом (отношения с детьми у Адольфа Алексеевича всегда были хорошими) старший сын Владимир. Отец попросил режиссера Владимира Мотыля найти роль для оказавшегося на съемках сына. И Мотыль снял Владимира Ильина в роли солдата. А почему бы и нет, если он — студент театрального училища.

В Минске Адольф Ильин проработал два года, затем были Новосибирский театр «Красный факел», театр имени Кольцова в Воронеже. А в середине семидесятых сын Владимир позвал отца в Москву, в театр имени Маяковского, в котором служил сам. Этому театру заслуженный артист России Адольф Ильин отдал более десяти лет жизни. Он умер в 1990 году. Когда похоронная процессия приближалась к Преображенскому кладбищу, один из прохожих спросил: «Кого хоронят?» и в ответ услышал: «Калистрата Строгова»... Эта роль из сериала «Строгов» принесла ему всенародную известность.

ГЕНИЙ ЛИЦЕДЕЙСТВА

ВЛАДИМИР ИЛЬИН

Самый известный в династии и один из талантливейших современных российских актеров — Владимир Ильин. В главных ролях иногда, а чаще — на втором плане. Но в любом спектакле, в любом фильме он и ярко, и тонок, и органичен!

В киношных кругах ходит шутка, мол, Владимир Ильин всегда оттеняет четырех «М»: Маковецкого, Машкова, Меньшикова, Миронова. На это он отвечает: «Я горжусь, что работаю с ними. Я их люблю и люблюсь их стилем жизни. Они — красиво живущие люди. А мне привычнее размятые сандалики...» Это его образ жизни. В театре он может отказаться от роли в пользу другого актера, в кино не рвется переиграть всё, что предлагают. Разборчив, хотя в свои шестьдесят восемь лет сыграл более ста киноролей, и это несмотря на то, что начал сниматься практически в сорок. Его первая главная роль — в фильме «Мой любимый клоун» (1986 г.) — сразу показала всем: в российском кино появился актер большого таланта. Посыпались интересные предложения от известных режиссеров. Он даже ушел из любимого театра, в котором проработал пятнадцать лет и в который привел от-

ца, а через два года младшего брата Александра, с которым, кстати, играл и на одной сцене, и в фильмах («Волкод-ав», «Устрицы из Лозанны»).

Родные братья внешне очень разные: Александр весь в отца, Адольфа Алексеевича, высокий, статный, а Владимир роста небольшого, как большинство уральских мальчишек, мечтал стать геологом или золотоискателем, а пока, по маминому настоянию, занимался то балетом, то фигурным катанием, но большую часть времени проводил за кулисами театра, в котором работал отец. И, естественно, после окончания школы, в 1965 году по стопам отца поступил в Свердловское театральное училище, которое успешно окончил и стал работать в труппе театра «Скоморох», с которым объездил полстраны. Затем играл в Симферополе, откуда его с группой актеров пригласили на «Беларусьфильм» поработать каскадерами в картине «Сыновья уходят в бой». Там он познакомился с Владимиром Высоцким, а в 2011 году, по иронии судьбы, сыграл в картине «Высоцкий. Спасибо, что живой» полковника КГБ, «охотившегося» за всенародно любимым бардом и свободолюбивым актером театра на Таганке.

У Владимира и с «Таганкой» «кровная связь»: жена Владимира Ильина, Зоя Пыльнова, актриса знаменитого театра, приехала с труппой на гастроли в Свердловск, куда домой в отпуск (уже из Казанского ТЮЗа) приехал и Владимир. Их познакомила подруга и коллега Зои — актриса Лиля Малкина, которая работала с Владимиром еще в «Скоморохе». Любовь случилась. Ильин уезжает в Москву, его принимают в театр им. Маяковского. Они женятся с Зоей и... живут вместе уже 30 лет душа в душу — в прямом смысле слова, так как венчаны, воцерковлены и глубоко верующие. Зоя оставила сцену и стала регентом церковного хора. Супруги живут скромно, много помогают церкви, занимаются благотворительностью, всегда готовы помочь нуждающимся.

Несмотря на то, что народный артист России Владимир Ильин работает без простоев (он нарасхват у самых именитых режиссеров), сам себя он считает лентяем ужасным, а больше всего любит рыбачить. «Мое — это к реке, удочку в руки — и благодать! Иногда думаю: не случайно ли я в профессию попал? А куда мне было еще, если я на сцене вырос?»

И гены актерские от отца получил, и Бог его наделил огромным талантом. Обделен актер только детьми: шесть раз врачи констатировали беременность у Зои и шесть раз родить не получалось. «Но за меня этот «вопрос» брат отрабо-



тал: у него трое детей, а у нас с Зоей трое племянников».

ОТЕЦ ТРОИХ АКТЕРОВ АЛЕКСАНДР ИЛЬИН

Младший сын Адольфа Ильина и младший брат Владимира, Александр Ильин, отец троих сыновей-актеров: Ильи, Алексея и Александра-младшего. Как отец и брат, он и сейчас один из ведущих актеров театра имени Маяковского и внешне потрясающе похож на отца.

Детство за кулисами отцовского театра, пример старшего брата, конечно, привели и его в театральное училище — Новосибирское. В отличие от Владимира, заслуженный артист

России Александр Ильин больше известен как театральный актер. В кино снимается нечасто, но запомнился зрителю небольшими характерными ролями, чаще всего милиционеров (нынче полицейских), криминальных авторитетов и бизнесменов (почему-то режиссеры считают, что они соответствуют одному типу).

Одна из последних ролей — в сериале «Кухня», а одна из первых — в сериале «Мелочи жизни», в котором играли и все трое его сыновей: главную роль — Илья в 21 год, роль мерзкого подонка — пятнадцатилетний Алексей и эпизодическую — посылного — девятилетний Александр-младший.

Одна из последних ролей — в сериале «Кухня», а одна из первых — в сериале «Мелочи жизни», в котором играли и все трое его сыновей: главную роль — Илья в 21 год, роль мерзкого подонка — пятнадцатилетний Алексей и эпизодическую — посылного — девятилетний Александр-младший.

«МЕЛОЧИ ЖИЗНИ» ИЛЬЯ ИЛЬИНА

Единственный в династии Ильиных, у которого родители — актеры, причем, оба заслуженные, Илья Ильин. Он — старший сын у матери и отца среди детей в их вторых браках, то есть, у Ильи двое братьев, родных по отцу и сестра с братом — по матери. Вот такие непростые родственные переплетения, прямо, как в сериале «Мелочи жизни», в котором у Ильи была первая серьезная роль.

Запомнился он также по сериалам «Воровка» и «Близнецы», и на этом кинокарьеру завершил,

увлекшись работой на радио: с 1990 года играет в радиоспектаклях на «Радио «Россия», а также ведет детскую игровую передачу на телеканале ТВЦ. Не забывает и театр, ведь он выпускник ГИТИСа 1993 года, семь лет работал в Молодежном театре, а сейчас сотрудничает с Центром драматургии и режиссуры А. Казанцева и М. Рощина.

Илья Ильин прирожденный артист, а в кадре работать или в эфире — это уже мелочи жизни. Главное — перевоплощение.

ГЕРОЙ «КАРМЕЛИТЫ» — АЛЕКСЕЙ ИЛЬИН

Самый надоевший, просто выводящий его из себя, вопрос журналистов звучит так: «Алексей, а как бы ты сам поступил на месте твоего героя Максима из сериала «Кармелита»: продолжал бы добиваться возлюбленной, несмотря на запрет отца, или отступился?» Ответ: «В реальности, если бы я уперся, мне сломали бы сначала ноги — и я бы приполз, потом мне сломали бы руки — и я попросил бы друзей меня донести, и тут бы всех нас вместе с друзьями... А кино — это сказка».

Вот такой он реальный, этот средний сын Александра Ильина — Алексей, родившийся во втором браке, уже в Москве, через десять лет после первенца Ильи. Ребенком был трудным, перебивался с двойки на тройку, затевал на уроках споры с учителями и неизвестно, смог бы закончить школу или нет, если бы после 9 класса не перешел в другую — театральную, где прекрасно доучился и поступил в Щукинское театральное училище. Действительно, зачем человеку с актерскими генами в третьем поколении химия и геометрия? Он в шесть лет уже играл вместе с дедом Адольфом на сцене театра имени Маяковского в спектакле «Ящерца». В 15 лет — вместе с отцом и всеми братьями — в «Мелочах жизни», на втором курсе «Щуки» его пригласили на довольно заметную роль в сериал «Простые истины», а на четвертом уже играл главную роль в «FM и ребята».

Сегодня у 35-летнего Алексея Ильина на счету более 40 ролей в фильмах и сериалах.

Его узнают на улице, просят автографы и он не скрывает, что ему это нравится, потому что к этому стремился. Честность и дружба для него — главные жизненные понятия. Он, например, принципиально не пошел поступать в Щепкинское театральное училище, потому что там работает бабушка

Нелли. А на вопрос «Что вы цените в жизни больше всего?», — отвечает: «Дружба».

ЗВЕЗДА «ИНТЕРНОВ» АЛЕКСАНДР ИЛЬИН-МЛАДШИЙ

У нас с Лобановым абсолютно разные ценности», — утверждает Александр Ильин-младший и с горечью добавляет: «Я не хочу оставаться Лобановым в сознании зрителей». Но пока его визитная карточка — сериал «Интерны».

Все многочисленные родственники-актеры отговаривали Александра от роли недотепы и недоучки Семена Робертовича Лобанова. С другой стороны, ведь буквально на следующий день после выхода первой серии «Интернов» Ильин-младший «проснулся знаменитым» и стал любимцем публики. Какой актер об этом не мечтает? А ведь до этого у него было немало хороших ролей в картинах «Шизофрения», «Изображая жертву», «Царь», «Дикое поле» (в этом фильме он снимался вместе с отцом).

В детстве мечтал стать священником, но победили гены двух актерских поколений, и он поступил в Щепкинское театральное училище, в котором до сих пор работает бабушка, которая, кстати, и Сашу предупредила, что поблажек не будет, и всех преподавателей попросила спуска внуку не давать, к ней жаловаться не ходить и ставить только заслуженные оценки. Так и проучился Александр на четверки-пятерки, потому что из кожи вон лез, чтобы фамилии не посрамить.

Правда, на сегодняшний день продолжение династии актеров Ильиных под угрозой: все трое молодых Ильиных неженаты. А самые молодые — Алексей и Александр — озаботились музыкальной карьерой. Алексей, знаток и поклонник рэпа, поет в группе «Радиопешка».

Александр-младший — вокалист группы «План Ломоносова», а по совместительству руководитель и автор текстов (музыка же пишется усилиями всех участников группы). Стиль «Плана Ломоносова» — сатирический панк-рок. О своей группе музыканты говорят так: «В нас есть то, чего не хватает профессионалам». Будем надеяться, что актерский профессионализм третьего поколения династии Ильиных будет расцветать, а четвертое не преминет появиться.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Из села Ручкина в райцентр две дороги ведут: старая грунтовая и новая шоссейная. Все новое сейчас по прямой линии делается, вот и «шоссейка», как вектор из арифметической задачи, бежит себе напрямую без всяких извилин «из пункта А в пункт Б». Ну, а старая дорога около своей подружки вьется: то в сторонку отбежит, на пруд посмотреть, то в рощицу нырнет, чтобы, значит, от солнышка охладиться, а иной раз такую загогулину выпишет, что чертыхнется водитель, рванет ручку коробки передач и навек заречется по старой дороге ездить.

Но дед Тимофей сметану и творог в райцентр всегда по старой дороге возит. И не то чтобы пыли и машин на ней меньше, а просто привычней на ней молодому извозчику.

А как-то раз окликнул деда встревоженный женский голос:

— Дедушка, подожгите!

Оглянулся дед... Смотрит он, с насыпи, от «шоссейки», красивая женщина к нему спешит. А на самом шоссе возле машины мужик курит. Одним словом, любому понятно станет — поссорились люди.

Запахавшаяся красавица спрашивает:

— Вы в райцентр, дедушка?

— Ну, а куда ж еще-то?..

Женщина говорит:

— И я с вами.

А деду Тимофею что, спрашивается?... Лошади накормленные, телега крепкая: раньше на ней на сенокос по десятку баб возили, а одна деревенская баба против худенькой городской что самовар против кофейничка.

В общем, поехали. Между бидонами и коробками, кстати говоря, не очень-то удобно сидеть, не то что в машине, но это ничего... Ведь по своей охоте человек из машины на телегу пересел.

Нырнула старая дорога в рощицу. Женщина молчит, то и дело раскрасневшееся лицо вытирает и о чем-то своем размышляет.

Дед думает: «Ну и ладно, стало быть, молча поедem».

В рощице тихо, ни шуму тебе, ни пыли. Только птички перекликаются.

Дед лошадей хлестнул для порядка и говорит:

— Но, залетные!.. Совсем уснули.

Повертелась немного старая дорога между березок и снова к своей молодой подружке-«шоссейке» прижалась.

Смотрит дед, а там, наверху, та

же машина стоит. Телегу дождается.

Мужик в окошко голову высунил и кричит женщине:

— Поехали домой, дура!

Женщина с телеги кричит:

— Пошел к черту, идиот!

Мужик кричит:

— Ах, так, да?!.. Ну, ты еще пожалеешь!

Рванула машина с места... Столб пыли из-под колес — как из ракеты. Лошади и те морды в

ная грива. В воду входила — не плеснула, нырнула — словно в тишине растворилась.

Стоит дед, ждет... Глядь, а красавица на том берегу кувшинки рассматривает. Сорвала пару шток, к волосам приладила... Забавно! А к другому берегу плыла — на спинку перевернулась. То ли купальник у нее слишком светлый, то ли вода в озере какая-то колдовская, только покраснел дед и в сторо-



сторону воротить стали.

Улыбнулся дед, головой показывал и думает: слова-то какие люди говорят, а?... Видно, не первый день друг на друга горло дерут.

Женщина шепчет тихонько:

— Ну и пусть!.. Так даже лучше.

А старая дорога снова в сторонку вильнула. Лошади, как только озеро почувствовали, сразу быстрее побежали.

Дед своей пассажирке говорит:

— Перекур небольшой. Лошадей напоить нужно.

Женщина улыбнулась виновато и спрашивает:

— А можно я искупаюсь, дедушка?

— А почему нельзя? Озеро, поди, не купленное.

Напоил дед лошадей, потом краем глаза на свою пассажирку покосился. Ух, и хороша баба!.. Тоненькая, как русалочка, и волосы у нее словно сказоч-

ну отвернулся. От такой красоты и старый пень поневоле ошалел.

Обсохла чуток на берегу пассажирка. Спешить-то некуда. Тимофей узду поправил, бидоны осмотрел. Хорошо возле озера!.. Городские люди говорят, что тишина, мол, тут у нас. Не тишина — покой. Такой покой разве что только в храме бывает. И воздух особенный, живой, светлый... Словно и не дышишь им, а он сам в человека льется.

Вздохнула женщина и шепчет:

— Чудно-то как, Господи!..

А ведь, поди, и в самом деле чудно. Посмотришь на озеро — поневоле улыбнешься, а чему улыбнешься и не знаешь.

Тронулись дальше. А дальше — лог... Старые ивы на взгорье накренились, словно дорогу рассматривают: кто там, мол, едет? Было солнышко — и нет его. Тень вокруг, сырость... Старыми грибами пахнет.

А лог все ниже, все темнее...

Сучок треснет — поневоле вздрогнешь, ветерком сзади потянет — оглянешься. На пенек какой-нибудь взглянешь и уже кажется, словно чьи-то глаза на тебя таратаются.

Пассажирка смеется:

— Как в сказке, дедушка!

Может, и в самом деле, как в сказке. Лог, поди, большой, а человек в нем маленький. Только сказочный страх — легкий, сердца не ранит... Когда человек сам себе маленьким кажется, сказка его и хранит своими добрыми чудесами.

Через лог перебрались, на шоссе опять машина стоит. Мужик колесо меняет. Оглянулся он, на пассажирку деда Тимофея глазами зыркнул. Ни слова не сказал — опять в работу уткнулся.

А Тимофей на всякий случай ход сбавил. Мало ли что?... Вдруг людям ссориться надоело? Когда рядом проезжали, слышали, как мужик ворчит себе под нос:

— Все бабы такие! Что в лоб, что по лбу...

Женщина покраснела и кричит:

— А ты!.. Осел ты, вот ты кто!

Мужик кричит:

— К чертовой матери, развод!..

Завтра же.

Женщина кричит:

— Испугал!.. Катись отсюда!

Дед думает: нет, нужно ходу прибавить. А то подерутся еще. Отехали подальше.

Женщина себе под нос ворчит:

— Не прошу и все!.. Никогда не прошу.

Дед думает: вот народ, а?... И чего им только не хватает? Все бегут куда-то, торопятся. Куда, зачем?... А затем, что по прямой линии норовят они по жизни проскользнуть. Мол, кратчайшее расстояние между двумя точками есть расстояние, которое на глазок прикинуть можно. А, значит, и рассчитать несложно: от точки до точки. Для себя рассчитать, не для других...

Минут через двадцать вильнула старая дорога в сторонку, потом в другую... По крохотному мостку через речушку перебрались.

Дед Тимофей этот мосток любит. Скрипит он забавно: кгыр-р-р, а ударит колесо по дереву, мосток сразу в ответ — да. И снова — кгыр-р-р, да!.. Со всем соглашается старый мосток, видно, немало на своем веку перетерпел, немало повидал.

Дальше — поле... Трава по пояс, хоть купайся в ней. Спрыгнула с телеги женщина, за ро-

машками потянулась. Венок сплела, но сразу видно, слишком нервные у нее пальцы, слишком торопливые. Одна ромашка под колесо телеги упала, потом другая. А она словно и не видит, о своем думает. Что ж, ромашек в поле много, больше, чем мыслей у человека в голове.

Снова свернула старая дорога... А на шоссе опять машина стоит.

Мужик издали кричит:

— Последний раз говорю: садись в машину!

Женщина венки на голову надела и кричит:

— Ни за что!..

И, главное, так громко, что у деда Тимофея в ухе зачесалось.

Мужик свое:

— Да пойми же ты, в конце концов!..

— Женщина обрывает:

— Надоело понимать, на-до-е-ло!

Березовая рошица началась. Дождь недавно прошел, и вот загадка: в логу все-таки сухо-ва-то было, а в роше — лужа за лужей. Самая худшая и разбитая часть дороги — как раз в конце рошицы. Так телегу качает, только успевай за бидонами да пассажиркой присматривать.

Но кончилась рошица. Сол-

нышко в глаза брызнуло... Возле одинокой старой березы остановились лошади. Оглянулись обе и на деда смотрят: мол, что делать будем, хозяин?

А дед Тимофей мужика под березкой сначала и не заметил: тот сидит, скорчился и за руку держится. Слез дед с телеги. Сзади женщина шею тянет, высматривает: что там?.. Почему стоим?

Мужик поморщился и говорит:

— Слышь, Наташка...

Женщина испуганно:

— Что?!

Мужик от боли зубами скрипит и говорит:

— Разбил я машину... Там, на шоссе разбил.

Вскрикнула женщина, к мужу бросилась... Осмотрела его. А у самой слезы по щекам — в два ручья.

— Коленька, милый, — шепчет, — как же ты так, а?!

Мужик говорит:

— А я что?.. Я ничего. Рука вот только...

Женщина сквозь слезы шепчет:

— Болит, да?

Мужик стонет:

— Да не рука у меня болит, а... Господи, что же я с такой дурой

связался?!

Женщина говорит:

— А сам?!..

Ну-у-у, думает дед Тимофей, тут уж не до разговоров.

Кашлянул он в кулак и говорит женщине:

— На телегу усадить вашего мужа нужно. Райцентр уже близко.

Засуетилась женщина. Кое-как усадили мужика на телегу.

Женщина просит:

— Дедушка, побыстрее, пожалуйста!

Дед думает: теперь по шоссе нужно ехать, теперь время дорого. Разогнал дед Тимофей свою пару вороных, только ветер в ушах засвистел. Домчались быстро, прямо к поликлинике дед своих пассажиров подвез.

Спрыгнул мужик с телеги — охнул, присел от боли... Но на жену оперся — справился с болью, устоял-таки. Медсестра выбежала. Вот так вдвоем и повели они мужика вверх по порожек к докторам...

Только к вечеру сдал дед Тимофей свой товар на молокозавод. Ух, и бюрократия там у них, честное слово!

На обратном пути смотрит дед Тимофей, на автобусной остановке знакомая парочка сидит:

мужик с перевязанной рукой и пассажирка-красавица рядышком. Оба уставшие, даже испуганные какие-то и не ругаются больше. Только друг на дружку посматривают, молчат и вроде как улыбаются. Почти незаметно, одними глазами улыбаются, но, главное, что не злятся уже... Не кричат.

Дед Тимофей тоже улыбнулся и думает про себя: а вот если бы не я, тогда чтобы у этих двух получилось, а?.. Ничего путного, наверное. Потому что жизнь — это вам, граждане, не кратчайшее расстояние между «А» и «Б».

«Хотя, с другой стороны, я-то что?.. — рассуждает дальше дед Тимофей. — Пожалуй, даже и ничего. Просто я молоко в райцентр вез, вот и все».

Снова улыбнулся дед, затылок почесал... Нет-нет, не простая все-таки эта штука — человеческая жизнь. Вот попробуй, разбери, есть у нее судьба или нет? Ни одна наука этого не знает. Но если есть, то хорошо быть для кого-то судьбой в этой жизни, пусть случайной, пусть мимолетной, пусть почти незаметной... Но, главное, — по-божески доброй.

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
На журнал (индекс издания)
«Веста-М»

количество комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому
линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество	
	переадрес.	руб.	комплектов	

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс		город
		село
		область
		район
код улицы		улица
дом	корпус	квартира

Фамилия, И.О.

УВАЖАЕМЫЕ
ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать
нашу газету
регулярно?

Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и
почтовый адрес.
Вырежьте бланк из
газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.

ВЕСТА

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ХОМЯЧКА

Наш хомячок впервые встречает лето. На нашей даче всегда большой урожай ягод, фруктов и овощей. Наверняка, они смогут разнообразить меню нашего обжоры. Как много свежей еды можно давать хомяку?



Как бы это ни казалось странным, на корм хомячку годятся не так много даров Вашей дачи. Что же можно давать хомячку, а чего нельзя?

НИЧЕГО СЛАДКОГО И СОЧНОГО

Прежде всего ему не подходят слишком сладкие и скоропортящиеся ягоды и фрукты: малина, персики, виноград, груши. Хомяки, к сожалению, склонны к диабету и несварению. Нельзя кормить хомяка и кислыми фруктами. Арбуз и дыня категорически под запретом, они слишком сочные и прекрасно аккумулируют все вредные вещества из почвы и атмосферы.

Вашему питомцу можно давать по одной ягодке или по маленькому кусочку клубнику, землянику, вишню, черешню, сливу, абрикос, предварительно удалив из плода косточку. Все, что Ваш питомец не съел сразу, убирайте из клетки. Все ягоды и фрукты летом очень быстро начинают бродить, и животное может отравиться. Яблоки можно давать взрослым хомячкам и категорически нельзя малышам до 2 месяцев, они вызывают асцит — накопление жидкости в брюшной полости.

ПЕРЕЦ, МОРКОВКА, РЕДИС

Из овощей без опаски давайте сладкий перец, морковь и редис. Можно изредка угостить хомяка выращенными на своем

участке помидорами, кусочком очищенного кабачка, тыквы, огурца.

Капустой, картошкой и фасолью кормить хомяков нельзя, свеклу давать можно, но она для них бесполезна, зеленый горошек подходит только в виде пюре, прошедшего термическую обработку.

ЗЕЛЕНЬ

Хомяки с удовольствием едят укроп, петрушку, листовый салат, листья клевера, подорожника и одуванчика. Но важно знать, что чем сочнее зелень, тем опаснее она может быть для хомячка из-за способности накапливать в себе многочисленные вредные вещества из почвы и воздуха. Если от Вашего огорода до автостреды меньше 300 метров, не давайте своему питомцу зелень, даже выращенную на собственном участке, она может оказаться опасной для маленького зверька. И не забывайте любую зелень предварительно мыть и подсушивать. Петрушку давайте понемногу, она слабит, а из рациона беременных и кормящих самок ее вообще следует исключать. Листовой салат — растение сочное, поэтому его лучше давать, когда хорошо подвянет. Щавель, сельдерей, зеленые побеги лука и чеснока хомячкам давать нельзя.

Старайтесь соблюдать приведенные рекомендации, от этого зависит не только здоровье, но, возможно, и жизнь Вашего питомца.



ПЕРЕХОД С «МОКРУШКИ» НА «СУШКУ»

Я оставила одного котенка от своей кошки. Полгода кормила его влажным кормом для котят. Это удовольствие не из дешевых, поэтому я решила перевести обеих своих красавиц на сухой корм для взрослых кошек. Насыпала им «сушки», они попробовали, немного съели, но все равно просят привычный им корм. Как мне правильно перевести их с одного корма на другой?

В переводе любых животных с одного корма на другой главное — постепенность. Нельзя сразу отказывать животным в привычной еде. Чтобы они привыкли к сухому корму, измельчите часть его с помощью мясорубки или блендера и добавляйте понемногу во влажный, с каждым днем увеличивая долю сухого и уменьшая долю влажного. Когда «сушки» будет в корме больше половины, добавляйте немного неизмельченного сухого корма. Так Вы постепенно приучите своих питомцев к вкусу, запаху и консистенции сухого корма.



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА

Лето, когда собака живет на даче или вы часто и подолгу гуляете с ней в парке, опасно тем, что животное может заразиться пироплазмозом от укуса клеща. Те, кто лечил своего питомца от этой опасной болезни, не экономят на защите от клещей. И лучше, если она будет комплексной.

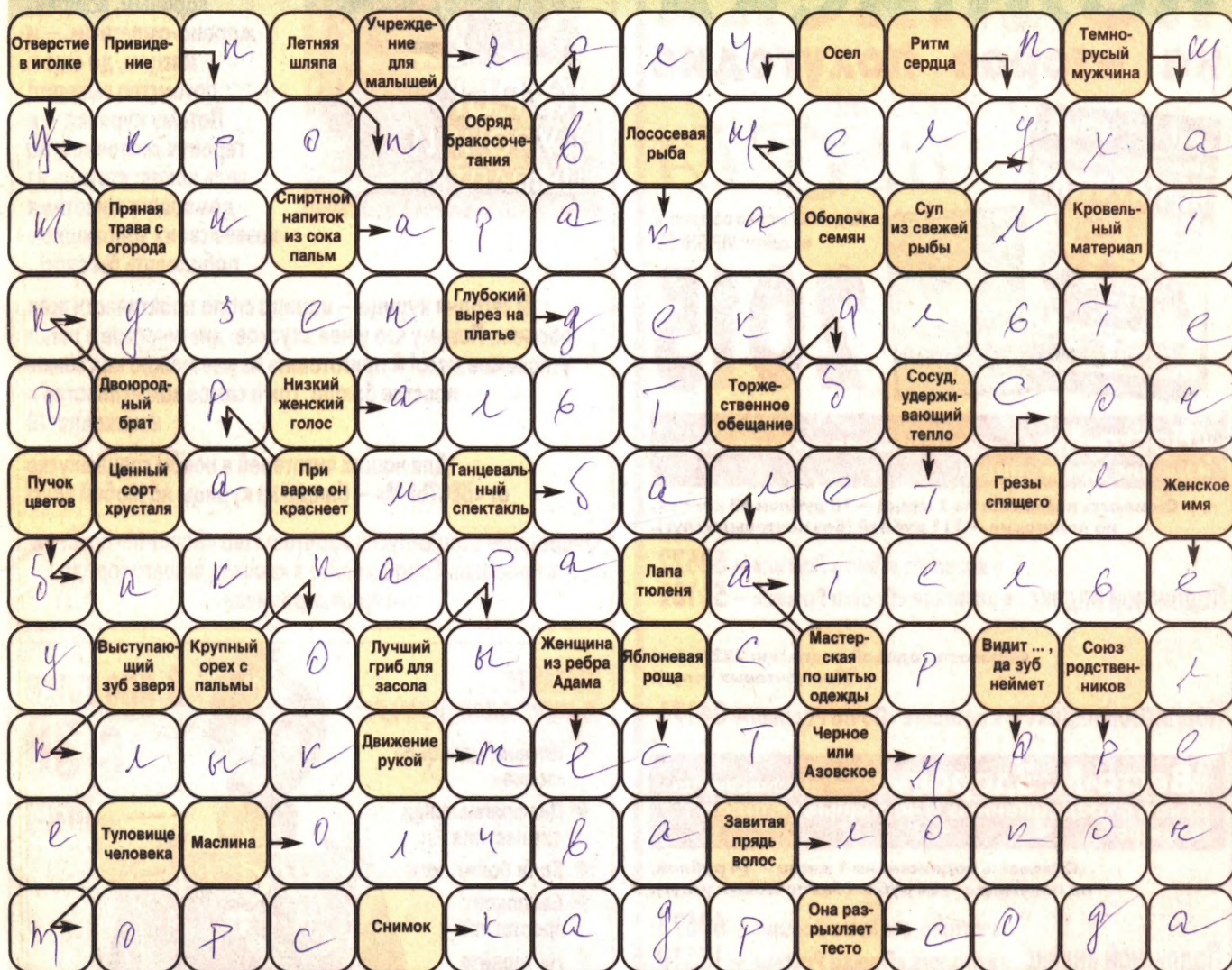
Для собак, которые много бывают на природе, надо использовать для защиты капли и ошейник. Помните, что капли начинают действовать только через 2-3 дня. Это время надо либо держать собаку подальше от травы, кустов и деревьев, либо использовать для защиты спрей от клещей. Что касается ошейника, не гонитесь за дешевизной. Именно хороший ошейник лучше всего защищает собаку от клещей, и хорошего качественного ошейника обычно хватает на весь сезон.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: тесть, колье, шатен, моток, кебаб, педикюр, русак, нота, соль, спас, кока, пицца, узор, ноша, колер, зраза, «Арлекино», такт, токай.

По вертикали: кокос, поза, хлеб, лацкан, тембр, канат, ухо, кушак, тропа, азарт, кекс, паркет, малина, око, коса, лик, дебют, жена, рама, рой.



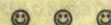
Дамы, посмеемся!

- Милый, как мы домой с тобой поедем?
- А как ты хочешь?
- А как правильно пишется: «порш» или «порше»?
- Правильно пишется: «троллейбус».

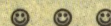
Женщина показывает подруге фотографии из семейного альбома. На одной из фотографий женщина средних лет

держит на коленях ребенка.

- Смотри, какой я была 30 лет назад.
- Да, а кто этот очаровательный ребенок?



Совет от Элизабет Тейлор. Найти себе мужа — этого мало. Надо еще избавиться от нынешнего и окончательно разорвать отношения с предыдущим.



- Вот видишь, какой ты! Себе взял большой кусок мяса, а мне оставил маленький...
- А ты бы как сделала?
- Я, конечно, взяла бы себе маленький...
- Ну, а чего ж ты тогда кричишь?! Я ж тебе такой и дал!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на второе полугодие



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА



Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2015

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 18 рублей 50 копеек,
на полугодие — 111 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60672
в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 222 рубля
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 14 рублей,
на полугодие — 84 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60673
в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 168 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 29 рублей,
на полугодие — 174 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 83728
в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей,
на полугодие — 120 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60674
в каталоге «Пресса России» — 11255

ВЕСТА

СПЕЦВЫПУСК №2/1 (7), 2015 г.



Курочка во все века была в почете. Какое ж хозяйство без нее?! Коль была курочка, знали: с голоду не помрем! И яйцом побалуем — вареным, всмятку, жарено-омлетным, — и мясом, да еще и потомство выведет! Потому курочка — и героиня сказочная, да ведь какая: кто еще из домашних животных хозяев своих золотишком побаловать бы смог!..

И сегодня курица — царица стола практически всех россиян. Потому что у нее вкусное, диетическое и легко усвояемое мясо! А приготовить из нее можно как самое простое блюдо, так и самое замысловатое и изысканное!!!

Для наших читателей в новом спецвыпуске от «ВЕСТЫ-М» — блюда из курицы на любой вкус!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города.
Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ
В ИЮНСКОМ НОМЕРЕ:

- ◆ Готовим целебное «зелье»
- ◆ Диафрагмальная гимнастика
- ◆ Если болят ноги
- ◆ Беспокоит простатит?
- ◆ Не теряйте здоровье!
- ◆ И многое другое...

В продаже
с 30 мая



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России»
газеты и журналы.
Второе полугодие 2015

В каталоге «Почта России»
Второе полугодие 2015

15510



60673

Июнь
2015

ISSN 1818-7684



15006

9 771818 768369